

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Администрация города Смоленска**

**МБОУ "СШ № 1"**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом  
совете

Протокол №1

от «31» 08 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с задержкой психического развития(7.2.),  
За класс(инклюзивное образование)  
(Идентификатор 3305124)**

Лысиченкова В.И.

г. Смоленск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования. Адаптированная рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

**Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:** формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

*Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура»* заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

*Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура»* раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностнодеятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

*Двигательная деятельность* оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она *включает в себя информационный, операциональный и мотивационнопроцессуальный компоненты*, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

*Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане* Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет: 3 класс – 68+1ч внеурочной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 КЛАСС

#### **Знания о физической культуре.**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. **Способы самостоятельной деятельности.**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.

Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### **Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Лыжная подготовка.* Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.

Торможение плугом.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и

передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне НОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

*Личностные результаты характеризуют готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:*

#### *гражданско-патриотического воспитания:*

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;

- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества; **духовно-нравственного воспитания:**

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; **физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; **трудового воспитания:**

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; **экологического воспитания:**

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения; **ценности научного познания:**

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и

спортом на их показатели.

- осознание ценности познания для развития человека, необходимости самообразования и саморазвития;
- проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в т.ч. с использованием различных информационных средств.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В результате изучения физической культуры на уровне НОО у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, совместная деятельность.*

### **3 КЛАСС**

**У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их простоты по учебным четвертям.

**обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **3 КЛАСС**

#### **К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:**

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой); выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР, для которых разработана адаптированная программа по учебному предмету «Физическая культура»:**

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся имеющих *задержку психического развития*, поэтому при ее составлении учитывались следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, не сформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких школьников на уроках физической культуры имеет коррекционно - развивающий характер, что выражается в использовании упражнений, направленных на коррекцию имеющихся у учащихся недостатков в здоровье и опирается на субъективный опыт учащихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Специфические нарушения восприятия у *детей с ЗПР* определяют ограниченность и фрагментарность их представлений об окружающем мире. Задержка психического развития (ЗПР) – темповое отставание развития психических процессов и незрелость

эмоционально-волевой сферы у детей, которые потенциально могут быть преодолены с помощью специально организованного обучения в том числе на уроках физической культуры. Задержка психического развития характеризуется недостаточным уровнем развития моторики (поэтому в программе заложены упражнения с мелкими предметами (мячи и др.), речи, внимания (поэтому используются элементы «Ритмики» с музыкальным сопровождением), памяти, мышления, регуляции и саморегуляции поведения, примитивностью и неустойчивостью эмоций, плохой успеваемостью на уроках. Нарушения интеллекта у детей с задержкой психического развития носят легкий характер, однако затрагивают все интеллектуальные процессы: память, мышление, речь, восприятие, внимание, в связи с чем требуется постоянное повторение теоретических основ необходимых для выполнения упражнений на уроках физической культуры.

*Обучающиеся с ЗПР* - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные *затруднения в усвоении учебных программ по физической культуре*, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются:

- в разной степени *выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.*

Достаточно часто у обучающихся *отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.*

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

*Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик:*

- от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности;

- от обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться на занятиях физической культурой совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении ОО в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет *необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.*

В частности - обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды на занятиях физической культуры с учетом функционального состояния ЦНС на конкретном уроке и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, снижение темпа двигательной активности низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.3	Лыжная подготовка	6			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3.2.	Промежуточная подготовка	1	1		
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Формируемые жизненные компетенции	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	История появления современного спорта	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Виды физических упражнений	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Закаливание организма под душем	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силах в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Строевые команды и упражнения	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силах в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Лазанье по канату	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силах в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силах в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Передвижения по гимнастической	1			Формирование внимания и	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура</a>

	стенке				интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">- 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Прыжки через скакалку	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Прыжки через скакалку	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
18	Танцевальные упражнения из танца галоп с музыкальным сопровождением	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Танцевальные упражнения из танца галоп с музыкальным сопровождением	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Танцевальные упражнения из танца полька с музыкальным сопровождением	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Танцевальные упражнения из танца полька с музыкальным сопровождением	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

22	Прыжок в длину с разбега	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Прыжок в длину с разбега	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Броски набивного мяча	1			Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Броски набивного мяча	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Челночный бег	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					собственной активности во взаимодействии со средой	
27	Челночный бег	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					взаимодействии со средой	
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Развитие уверенности своих силax	в <a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Лыжи. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Развитие уверенности своих силax	в <a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силax	в <a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			Развитие уверенности своих силax	в <a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Подвижные игры с элементами	1			Формирование внимания и	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура</a>

	спортивных игр: парашютисты, стрелки				интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">- 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Спортивная игра баскетбол	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Спортивная игра баскетбол	1			Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
46	Спортивная игра волейбол	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Спортивная игра футбол	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Подвижные игры с приемами футбола	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	
51	Подвижные игры с приемами футбола	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	Освоение правил и техники	1			Овладение	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="#">- 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			Овладение навыками коммуникации.	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				Развитие уверенности своих силax	в	<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силax	в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Овладение навыками коммуникации.		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силax	в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силax	в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Формирование внимания и интересa ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, пониманию	и	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					значения собственной активности во взаимодействии со средой	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силах в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности своих силах в	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			Овладение навыками коммуникации.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			Овладение навыками коммуникации.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Промежуточная аттестация	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		



