

**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.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификатор 3305124)

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с тяжелым нарушением речи(5.2.),  
За класс(инклюзивное образование)**

Лысиченкова В.И.,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

**г. Смоленск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ТНР, вариант 5.2. разработана в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования (далее – ФАОП НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

**В содержании программы** учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории развития физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища

(в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### ***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

#### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.**

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3 КЛАСС**

*Предметные результаты* освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ. ВАРИАНТ 5.2.**

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР, относятся:

выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;

организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преимущество содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;

получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;

обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей, так и в процессе индивидуальной или подгрупповой логопедической работы;

создание условий, нормализующих и (или) компенсирующих состояние высших психических функций, аналитической, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;

координация педагогических, психологических средств воздействия в процессе комплексного психолого-педагогического сопровождения;

гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или

сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для обучающихся с ТНР 5.2;

систематический мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;

применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;

возможность обучаться на дому или дистанционно при наличии медицинских показаний;

профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;

психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с обучающимся; организация партнерских отношений с родителями (законными представителями).

В исключительных случаях образовательная организация может с учетом достаточных оснований (например, наличие высокой готовности к обучению грамоте), высокого темпа обучаемости или особых условий развития обучающегося по решению ППк сократить срок обучения в начальной школе. В этом случае обучение осуществляется по индивидуально разработанным учебным планам. Вместе с тем образовательная организация должна учитывать, что чем более длителен срок обучения в начальной школе, тем более качественным становится фундамент, который закладывается начальным уровнем обучения как предпосылка дальнейшего успешного образования.

## 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="#">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="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="#">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			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Закаливание организма под душем	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>

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	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>
9	Строевые команды и упражнения	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>
10	Лазанье по канату	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>
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					значения собственной активности во взаимодействии со средой	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	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>
13	Передвижения по гимнастической стенке	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>
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			Формирование внимания и интереса ребёнка к	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская</a>

					новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Ритмическая гимнастика	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	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>
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	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>
20	Танцевальные упражнения из танца полька	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	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	
22	Прыжок в длину с разбега	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<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			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>
25	Броски набивного мяча	1			Расширение и обогащение опыта	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура</a>

					реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	<a href="http://resh.edu.ru">- 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	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>
27	Челночный бег	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>
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					представления об опасности и безопасности	
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>
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	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>
32	Лыжи. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа</a>

					людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	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>
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	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>
35	Повороты на лыжах способом переступания	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>

36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<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			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>
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			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей,	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					формирование адекватного представления об опасности и безопасности	
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Спортивная игра баскетбол	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>
42	Спортивная игра баскетбол	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					представления об опасности и безопасности	
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<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			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>
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	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>
46	Спортивная игра волейбол	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					опасности и безопасности	
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<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			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>
49	Спортивная игра футбол	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>
50	Подвижные игры с приемами футбола	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	
51	Подвижные игры с приемами футбола	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<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			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>
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей,	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					формирование адекватного представления об опасности и безопасности	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	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>
56	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="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			Расширение и обогащение опыта реального	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская 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 в своих силах	<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. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Освоение правил и техники	1			Овладение	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="#">- 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 в своих силах	<a href="#">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			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
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 в своих силах	<a href="#">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 в своих силах	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1			Овладение навыками	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская</a>

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">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. Развитие уверенности в своих силах	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Промежуточная аттестация	1	1		Развитие уверенности в своих силах	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		





