

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 задержкой психического развития(7.1.),
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 ЗПР, вариант 7.1. 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре 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.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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. 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 включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

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 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 7.1., с нарушениями опорно-двигательного аппарата(НОДА)

Для данных обучающихся характерны нарушения движения: мышечного тонуса, тугоподвижность суставов, контрактуры и костные деформации, понижение общего тонуса, что способствует нескоординированность двигательных функций. Прежде всего, на уроках физической культуры учитывается характер двигательных патологий при подборе упражнений и сделан акцент на рекомендации врача, которые должны включать не только показания к тем или иным видам упражнений, но и противопоказания, а также рекомендации о характере двигательных нагрузок, которые необходимо учитывать в образовательном процессе.

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят свое отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

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

психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и одноклассниками;

психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАОП НОО (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР;

профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

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

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		Комплекс специальных упражнений для обучающихся с НОДА	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Комплекс специальных упражнений для обучающихся с НОДА	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13		Комплекс специальных упражнений для обучающихся с НОДА	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	10		Комплекс специальных упражнений для обучающихся с НОДА	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Лыжная подготовка	6		Комплекс специальных упражнений для обучающихся с	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа

				НОДА	(resh.edu.ru)
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17		Подбор специальных видов тестов для обучающихся с НОДА	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Виды физических упражнений	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	resh.edu.ru
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Закаливание организма под душем	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Лазанье по канату	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Прыжки через скакалку	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Прыжки через скакалку	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к	Физическая культура - 3 класс - Российская

					новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	(resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Прыжок в длину с разбега	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Броски набивного мяча	1			Расширение и обогащение опыта	Физическая культура

					реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	- 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Челночный бег	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					представления об опасности и безопасности	
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Лыжи. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа

					людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	(resh.edu.ru)
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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,	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Спортивная игра баскетбол	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Спортивная игра волейбол	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Подвижные игры с приемами футбола	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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,	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			Расширение и обогащение опыта реального	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Освоение правил и техники	1			Овладение	Физическая культура

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	- 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1			Овладение навыками	Физическая культура - 3 класс - Российская

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

