

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

«Согласовано» _____ Руководитель МО Н.С.Кожухова «19» июня 2023 г.	«Согласовано» _____ Методист Р.Э. Гуцаева «20» июня 2023 г.	«Утверждаю» _____ Директор школы И.В. Крук Приказ № 01-10-180/1 от «31» июня 2023 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
для 3 класса, обучающихся по адаптированной  
основной общеобразовательной программе для детей с ОВЗ  
(с легкой степенью умственной отсталости)  
учителя физической культуры  
Знаменской Ольги Александровны

Предмет	класс	Год обучения
Физическая культура	3с	2023-2024
МО	учителей классов детей с ОВЗ	

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативная база**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучающихся 3 классов на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599, АООП УО (интеллектуальными нарушениями), авторской программы по физической культуре под редакцией В.И. Ляха.

### **1.2. Название учебного предмета и УМК.**

#### **Учебный предмет «Физическая культура»**

В состав УМК входит

- «Физическая культура» - учебник по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях М., 2020 г.

### **1.3. Цели изучения предмета с учетом специфики учебного предмета.**

**Целью** физического воспитания в школе является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Воспитательная цель:** Воспитание общечеловеческих ценностей (включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока через квесты, деловые игры, ролевые игры, дебаты.)

#### **Задачи изучения курса в 3 классе:**

- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

### **1.4. Особенности работы с детьми ОВЗ умственной отсталости.**

Физическая культура для детей с умственной отсталостью — это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптация в социуме. Поэтому для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений у данной категории детей выявляются нарушения в развитии двигательных способностей: нарушение координационных

способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; равновесия.

Приоритетными направляющими коррекционной работы являются:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- формирование навыков по выполнению упражнений, поддерживающих здоровье
- совершенствование навыков по выполнению упражнений, направленных на формирование правильной осанки, координации движений, плоскостопия

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Предполагается два уровня овладения предметными результатами, что позволяет осуществлять дифференцированный подход при выборе учебных заданий и подхода к учащимся: минимальный и достаточный.**

**Достаточный уровень** является необязательным для всех обучающихся. Но некоторые обучающиеся, в силу особенностей психофизического развития, способны его достичь.

**Минимальный уровень** является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по предмету не является препятствием к получению ими образования.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **2.1. Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

## 2.2. Предметные результаты.

### Достаточный

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

### Минимальный

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

Модуль	Легкая атлетика
Достаточный Обучающиеся должны Знать	1. Терминологию разучиваемых легкоатлетических движений 2. Правила использования закаливающих процедур в легкой атлетике 3. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия при выполнении легкоатлетических упражнений 4. Способы и особенности движений, передвижений человека. 5. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение при выполнении легкоатлетических упражнений
Уметь	1. Правильно выполнять основные навыки в ходьбе, беге, прыжках; 2. С максимальной скоростью бегать до 30 метров; 3. Бегать в равномерном темпе до 4 мин.; 4. Метать малый мяч на дальность и в цель с места

Минимальный Обучающиеся должны Знать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Способы и особенности движений, передвижений человека.</li> <li>2. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение при выполнении легкоатлетических упражнений</li> </ol>
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Правильно выполнять основные навыки в ходьбе, беге, прыжках;</li> <li>2.С максимальной скоростью бегать до 30 метров;</li> <li>3.Бегать в равномерном темпе до 4 мин.;</li> <li>4.Метать малый мяч на дальность и в цель с места</li> </ol>
<b>Модуль 2</b>	<b>Подвижные игры</b>
Достаточный Обучающиеся должны Знать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Терминологию разучиваемых подвижных игр</li> <li>2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены в подвижных играх</li> <li>3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях подвижными играми</li> <li>4. Профилактику нарушений осанки</li> <li>5 Причины травматизма на занятиях по подвижным играм</li> </ol>
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать правила подвижных игр;</li> <li>2. Уметь самостоятельно выбирать места для проведения игр;</li> <li>3. Выполнять элементарные технико-тактические взаимодействия;</li> <li>4. Выполнять технику безопасности во время проведения игр.</li> </ol>
Минимальный Знать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Название разучиваемых подвижных игр</li> <li>2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены в подвижных играх</li> <li>3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях подвижными играми</li> <li>4. Причины травматизма на занятиях по подвижным играм и его предупреждение</li> </ol>
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать правила подвижных игр;</li> <li>2. Уметь самостоятельно выбирать места для проведения игр;</li> <li>3. Выполнять технику безопасности во время проведения игр.</li> </ol>
<b>Модуль 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>

<p>Достаточный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1.Терминологию разучиваемых движений в лыжной подготовке 2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены по лыжной подготовке 3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях по лыжной подготовке 4. Способы и особенности движений, передвижений человека по лыжной подготовке 5. Причины травматизма на занятиях по лыжной подготовке и его предупреждение</p> <p>1.Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах; 2.Владеть поворотами на лыжах;</p>
<p>Минимальный Знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1.Терминологию разучиваемых движений в лыжной подготовке 2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены по лыжной подготовке 3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях по лыжной подготовке 4. Причины травматизма на занятиях по лыжной подготовке и его предупреждение 5. Способы и особенности движений, передвижений человека по лыжной подготовке</p> <p>1. Уметь держать устойчивое положение при передвижении на лыжах по прямой</p>
<p><b>Модуль 4</b></p>	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>
<p>Достаточный Обучающиеся должны Знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1.Терминологию разучиваемых движений 2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены 3. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия 4. Причины травматизма на занятиях</p> <p>1.Выполнять строевые упражнения; 2.Лазить по канату на расстояние до 4 метров; 3.Слитно выполнять кувырок вперед и назад; 4.Прыгать через скакалку</p>

Минимальный знать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терминологию разучиваемых движений</li> <li>2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены</li> <li>3. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия</li> <li>4. Причины травматизма на занятиях</li> </ol>
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять строевые упражнения;</li> <li>2. выполнять кувырок вперед и назад;</li> <li>3. Прыгать через скакалку</li> </ol>
<b>Модуль 5</b>	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>
Достаточный Обучающиеся должны Знать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терминологию разучиваемых спортивных игр;</li> <li>2. Физические качества и способы их тестирования в спортивных играх</li> <li>3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены;</li> <li>4. Правила использования закаливающих процедур при проведении спортивных игр;</li> <li>5. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия при проведении спортивных игр;</li> <li>6. Причины травматизма на занятиях по спортивным играм и его предупреждение.</li> </ol>
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди до 2 м;</li> <li>2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами;</li> <li>3. Выполнять бросок мяча в корзину с места;</li> <li>4. Свободно перемещаться и останавливаться по площадке.</li> </ol>
Минимальный знать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терминологию разучиваемых спортивных игр;</li> <li>2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены;</li> <li>4. Правила использования закаливающих процедур при проведении спортивных игр;</li> <li>5. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия при проведении спортивных игр;</li> <li>6. Причины травматизма на занятиях по спортивным играм и его предупреждение.</li> </ol>
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди до 2 м;</li> <li>2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами;</li> <li>3. Свободно перемещаться и останавливаться по площадке.</li> </ol>

### III. Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические

сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Знания по физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

#### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с



правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. Д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. Д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Спуски, повороты, торможение.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета - является урок с образовательно - обучающей направленностью. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач, с применением здоровьесберегающей технологии. В учебном процессе основными методами являются игровой и соревновательный. Знания о физической культуре рассматриваются в любой части занятия, в зависимости от содержания и целеполагания урока. В рамках преподавания физической культуры проводятся не только практические занятия, но и практико-теоретические занятия.

Большое значение для обучающихся 3 класса имеют акробатические упражнения, это связано с разнообразием и возможностью упражнений разносторонне влиять на организм, учитывая физиологические особенности этого возрастного периода.

Домашнее задание по предмету физическая культура не задается, потому, что на каждом уроке предусмотрено время для ОФП и работы с учебниками, этого достаточно, чтобы не нагружать обучающихся дополнительно.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику. Оценивание успеваемости на уроках физической культуры проводится согласно методическим рекомендациям, которые подготовили авторы комплексной программы физического воспитания В.И.Лях и А.А. Зданевич. Учащиеся оцениваются как в полном объеме, так и выборочно в зависимости от усвоения материала (оценка должна стимулировать активность учащихся на уроке, вызывать интерес к занятиям).

### **IV. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

**Место учебного предмета в учебном плане:** 2 раза в неделю, 34 учебные недели 68 часов в год.

#### **Тематическое планирование**

№	Модуль	Количество часов	Виды деятельности
		3класс	
1.	Легкая атлетика	16	Освоение навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13	Освоение навыков держания, ловли, передачи, броска мяча

3.	Лыжная подготовка	14	Освоение техники лыжных ходов
4.	Подвижные игры	13	Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде
5.	Гимнастика с элементами акробатики	12	Освоение техники гимнастических упражнений
	Итого:	68ч	

**V. Условия, которые обеспечивают равный доступ детям с ОВЗ к качественному образованию.**

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

Для наиболее эффективной коррекции недостатков двигательной сферы и оздоровительного воздействия для занятий физической культурой спортивный зал оснащен следующим оборудованием:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
	<b>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b>	
	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физкультуре	Д
	Авторские рабочие программы по физкультуре	Д
	Учебник по физической культуре	К
	Научно-популярная и художественная литература по физкультуре, спорту, Олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физкультуре для учителей	Д
	<b>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>	
	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>	
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д
	Принтер лазерный	Д
	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	

Перекладина гимнастическая	Г
Канат для лазания, с механизмом крепления	Г
Мост гимнастический подкидной	Г
Скамейка гимнастическая жесткая	Г
Комплект навесного оборудования	Г
Коврик гимнастический	К
Маты гимнастические	
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г
Мяч малый (теннисный)	К
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	К
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойки для прыжков в высоту	Д
Барьеры л/а тренировочные	
Флажки разметочные на опоре	Г
Лента финишная	Д
Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
Мячи баскетбольные	Г
Стойки волейбольные универсальные	Д
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Г
Табло перекидное	Д
Мячи футбольные	Г
Номера нагрудные	Г
Компрессор для накачивания мячей	Д

Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	Д
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ	
Спортивный зал игровой	
Кабинет учителя	
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)	
Легкоатлетическая дорожка	Д
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
Площадка игровая баскетбольная	Д
Площадка игровая волейбольная	Д
Гимнастический городок	Д
Полоса препятствий	Д
Лыжная трасса	Д

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

Класс: 3 с

Учитель: Знаменская О.А.

№	План дата занятия	Факт дата занятия	Тема занятия	дистанционно-образовательные технологии
<b>Легкая атлетика (16ч)</b>				
1.	5.09		Т.Б. № 171 на занятиях по легкой атлетике	
2	7. 09		Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	
3	12. 09		Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Современные Олимпийские игры	ВК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
4	14. 09		Различные виды ходьбы. Идеалы и символика Олимпийских игр	ВК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
5	19. 09		Обычный бег, с изменением направления движений коротким, средним и длинным шагом.	
6	21. 09		Челночный бег 3x10м. Понятие о физической культуре	ВК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
7	26. 09		Бег 60 м. Связь физической культуры с укреплением здоровья	ВК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
8	28. 09		Равномерный, медленный бег до 8 мин. Основные части тела человека	ВК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
9	3.10		Кросс по пересеченной местности 1 км. Основные внутренние органы	ВК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
10	5. 10		Эстафеты с ускорением от 10 до 20м. Упражнения на улучшение осанки	
11	10. 10		Встречная эстафета (расстояние 15-20 м). Упражнения на укрепление мышц живота и спины	
12	12. 10		Прыжки на месте на одной и двух ногах с поворотом на 180 градусов	

13	17. 10		Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	
14	19. 10		Прыжок в высоту с разбега.	
15	24. 10		Метание малого мяча на дальность. Сердце и кровеносные сосуды	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
16	26. 10		Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Работа ССС во время движения человека	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)</b>				
17	7. 11		ТБ № 168 на занятиях по подвижным играм. Роль органов зрения	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
18	9. 11		Ловля и передачи мяча на месте. Строение глаза	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
19	14. 11		Ловля и передачи мяча в движении.	
20	16. 11		Ведение мяча в движении шагом. Упражнения для органов зрения	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
21	21. 11		Ведение мяча в движении бегом. Орган осязания - кожа	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
22	23. 11		Ведение мяча с изменением направления	
23	28. 11		Бросок мяча в кольцо с места двумя руками. Правила личной гигиены	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
24	30. 11		Бросок мяча в кольцо в движении	
25	5.12		Подвижная игра « Игрой, мяч не теряй»	
26	7. 12		Подвижная игра « Мяч в корзину». Укрепление здоровья средствами закаливания	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
27	12. 12		Подвижная игра «Мяч водящему». Правила проведения закаливающих процедур	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
28	14. 12		Подвижная игра « У кого меньше мячей»	
29	19. 12		Подвижная игра «Попади в обруч». Центральная нервная система	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>				
30	21. 12		Т.Б. № 180 на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря.	
31	26. 12		Попеременный двухшажный ход без палок.	
32	28.12		Двухшажный ход с палками.	

33		Подъем «лесенкой», «елочкой» Требования к температурному режиму.	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
34		Повороты переступанием	
35		Торможение плугом. Понятие об обморожении	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
36		Торможение упором	
37		Спуск с горы в основной стойке. Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
38		Прохождение дистанции 1200м. Органы дыхания	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
39		Спуск с горы в низкой стойке. Самоконтроль	
40		Подъем и спуск с пологих склонов. Приемы измерения пульса	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
41		Прохождение дистанции 1400м.	
42		Прохождение дистанции 1 км. Первая помощь при травмах	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
43		Прохождение дистанции 2км.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)</b>			
44		Т.Б. № 170 на занятиях по гимнастике.	
45		Строевые упражнения.	
46		ОРУ без предметов. Личная гигиена.	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
47		Упражнения с гимнастической палкой.	
48		Упражнения с мячами, с обручем. Пища и питательные вещества	
49		Перекат в группировке с опорой руками за головой	
50		Кувырок вперед. Вода и питьевой режим.	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
51		Кувырок назад. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
52		Стойка на лопатках. Комбинация «Мост».	
53		Опорный прыжок. Тестирование физических качеств.	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
54		Прыжки со скакалкой. Физкультминутки и их значение для	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>



			профилактики утомления.	<a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
55			Лазание по канату	
<b>Подвижные игры (13 ч)</b>				
56			ТБ № 179 на занятиях по подвижным играм. Значение подвижных игр для активного отдыха	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
57			Закрепление навыков бега в подвижной игре «К своим флажкам». Первая помощь при ушибах и ссадинах	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
58			Закрепление навыков бега в подвижной игре. «Пятнашки».	
59			Закрепление навыков в прыжках в подвижной игре «Прыгающие воробушки» Первая помощь при кровотечении.	БК, <a href="https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/">https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</a>
60			Развитие скоростно-силовых способностей в подвижной игре «Зайцы в огороде»	
61			Закрепление навыка метания на дальность в подвижной игре «Кто дальше бросит»	
62			Закрепление навыка метания на точность в подвижной игре «Метко в цель»	
63			Развитие скоростно-силовых способностей в подвижной игре «Мяч водящему»	
64			Развитие силовых способностей в подвижной игре «Школа мяча».	
65			Промежуточная аттестация (сдача мониторинговых нормативов)	
66			Закрепление навыка ведения мяча в подвижной игре «Мяч водящему»	
67			Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Удочка»	
68			Закрепление навыков бега в подвижной игре «Пустое место»	

## Контрольно-оценочная деятельность.

Оценочные средства и процедуры:  
Выбор средств оценки базовых умений

№ п/п	Разделы	Из ФОС
1	Легкая атлетика	Выполнение мониторинговых контрольных нормативов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
3	Лыжная подготовка	Выполнение мониторинговых нормативов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
4	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
5	Подвижные игры	Усвоение навыка действий в подвижной игре, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют мониторинговые нормативы без учета времени и показателей

## График контрольных работ

№ п/п	Тема	Дата контроля
<b>3 класс</b>		
1	Промежуточная аттестация (сдача мониторинговых нормативов)	

### Приложение № 3

В рамках реализации модуля «Школьный урок» программы воспитания из АООП (вариант 1) для обучающихся соответствующего уровня образования (обучения) в рамках урочной деятельности предусмотрены отдельные направления воспитательной работы, которые будут реализованы через специальные формы, приемы и методы в согласии с возрастными целевыми приоритетами.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

№	Воспитательные аспекты урока	Формы, методы, приемы
1.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование знакомых детям примеров, образов, личного опыта; поощрения активности.	Индивидуальная и доверительная беседа, наглядность, стимулирование: поощрение (похвала, одобрение, благодарность), совет, дифференцированный подход.
2.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через соблюдение правил внутреннего распорядка (положение) и инструктажей; через личный пример учителя.	Пример: реальный, литературный, личный пример учителя, инструктажи по ТБ и ОТ, знакомство и выполнение Положений из Устава школы (внешний вид, внутренний распорядок, правила поведения обучающегося), поручения, дифференцированный подход.
3.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения через организацию бесед, обсуждений о нравственных поступках, здоровье, политической, экономической, социальной, культурной жизни людей.	Беседы, словарная работа, обучение диалогу, дифференцированный подход.
4.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, жизненных ситуаций для обсуждения в классе, проведение уроков мужества, уставных уроков, уроков памяти.	Рассказ, объяснение, словесное рисование, дифференцированный подход.

5.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: ролевых игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, мастер-классов, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; голосования, опросов, в ходе обсуждения которых ученики активно включаются в поиск истины, открыто делятся мнениями и учатся аргументировать свою точку зрения.</p>	<p>Мастер-класс, викторины на различные темы, дидактические игры, квест.</p>
6.	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока через квесты, деловые игры, ролевые игры.</p>	<p>Ролевые игры, дидактические игры, работа в группах и парах, квест, дифференцированный подход.</p>
7.	<p>Организация шефства мотивированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, классное и школьное самоуправление.</p>	<p>Поручения, самоуправление, дифференцированный подход.</p>
8.	<p>Инициирование и поддержка проектной деятельности школьников в рамках реализации ими учебных (индивидуальных и групповых) проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.</p>	<p>Творческий проект, творческое домашнее задание, социальный проект, социальная акция, дневник наблюдений, дифференцированный подход.</p>