

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2022 года протокол № 1  
Председатель: Тончий Т.Г.  
подпись: Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (адаптивной)

Уровень образования: начальное общее образование

3 класс (вариант 2.2)

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Учителя физической культуры: Мизина Алина Николаевна

**Программа разработана на основе** адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ школы – интерната г. Краснодара, утверждённой решением педагогического совета № 4 от 31.03.2016 года и сборника авторских программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторов: К.Г.Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова (Москва «Просвещение» 2006 г.)

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для начального общего образования разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования; сборника авторских программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторов: К.Г.Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова (Москва «Просвещение» 2006 г.), на основе пособия для учителей общеобразовательных учреждений автора В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» («Просвещение» 2011 г.), а также на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений города Краснодара авторов: Тхорев В.И., Каракулин А.Л., Аршинник С.П., Шиян В.М.; Начальные (1-4) классы (Краснодар: 2011.).

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

### **Нормативно-правовая база**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». (Зарегистрирован 03.02.2015 № 35847).
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648- 20).
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
6. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020г. № 766).
7. Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).

9. Письмо министерства образования, науки и молодежной политики КК от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».

10. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета №4 от 31.03.2016 г.

11. Программа воспитания и социализации обучающихся, воспитанников ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета №1 от 31.08.2021 г.

12. Устав ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

**Основными целями курса физкультура** в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- сформировать умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- выработать понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи курса:**

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
  - овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
  - развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
  - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
  - формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
  - овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
  - обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

**Основные направления коррекционной работы.**

Коррекционная направленность курса связана с реализацией ряда условий:

- коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка,
  - насыщение учебного процесса активными формами деятельности (как речевой, так и наглядно-практической);
  - формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.
  - знакомятся с понятиями основных физических качеств
  - овладевают различными способами ходьбы и бега – с предметами, с ускорением, выпадами и.т.д.;
  - знакомятся с основными принципами закаливания и принципами здорового образа жизни;
  - осваивают проектную деятельность (учатся определять цели и задачи, составлять план, выбирать средства и способы деятельности, распределять обязанности в паре и группе, оценивать результаты, корректировать деятельность);
  - учатся следить за своей осанкой и физическим состоянием;
- На уроках физкультуры основным способом восприятия учебного материала слабослышащими детьми является слухо-зрительное.

### **Общая характеристика учебного курса.**

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

В результате изучения физкультуры у обучающихся должны быть сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке.

### **Место курса в учебном плане**

Курс разработан в соответствии с базисным планом ГБОУ школы-интерната г. Краснодара. На изучение физической культуры по варианту 2.2 в начальной школе отводится: в 3 классе – 3 часа в неделю (всего – 102 часа).

### **Оценка знаний и умений проводится с помощью:**

- контрольных тестов физических способностей;
- проектной деятельности.

### **Ценностные ориентиры содержания предмета**

Учебный предмет «Физкультура» имеет практико-ориентированную направленность. Его содержание даёт ребёнку представление о физических качествах

человека, основах здоровьесберегающих технологиях. Использовать эти знания в разных сферах учебной и внеучебной деятельности (в быту и играх со сверстниками, в трудовой деятельности и т.д.).

Программа по физической культуре открывает большие возможности для того, чтобы вооружить учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного решения новых вопросов, учебных и практических задач, воспитания у них самостоятельности и инициативы, привычки и любви к здоровому образу жизни, чувства ответственности, настойчивости в преодолении трудностей.

Практическая деятельность на уроках физкультуры позволяет умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации наиболее продуктивного режима дня.

Продуктивная предметная деятельность на уроках физкультуры является основой формирования познавательных способностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, стремления активно познавать собственные физические возможности

В «Физкультуре» все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка результата, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте текущей ситуации, добиваться достижения результата и т. д.) предстают в конкретном достижении и тем самым становятся более понятными для детей. Поэтому данный предмет является опорным для формирования системы универсальных учебных действий для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты**

- сформированные основные представления о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- сформированные понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддержание режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- практика здорового образа жизни, стремление к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухо-зрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

#### **Результаты образовательно-коррекционной работы.**

В результате изучения курса «Физическая культура» на ступени начального общего образования выпускники научатся:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнавать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- первичным навыкам и умениям по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- жизненно важным двигательным навыкам и умениям, необходимым для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- навыкам организации и проведения подвижных игр, элементам и простейшим техническим действиям игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Планируемые результаты освоения ФГОС НОО по физической культуре:**

**3 класс**

Личностные УУД

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».
2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.
3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.
4. Оценка жизненных ситуаций и поступков своих и сверстников с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.

Регулятивные УУД

1. Самостоятельно организовывать готовность к уроку физкультуры в соответствии с целью выполнения заданий.
2. Самостоятельно определять важность выполняемых действий для здоровья и развития физических качеств.
3. Определять цель учебной деятельности с помощью, самостоятельно.

4. Определять план выполнения заданий различных частей урока, внеурочной деятельности и формирования привычки к здоровому образу жизни под руководством учителя.

5. Определять правильность выполнения физических упражнений на основе показа учителя, сверстников или наглядных табличек.

6. Корректировать собственное выполнение упражнения.

7. Использовать спортивные снаряды и инвентарь.

#### Познавательные УУД

1. Ориентироваться в комплексах физических упражнений и определять качества, которые они развивают; уметь определять ошибки в выполнении упражнений.

2. Самостоятельно пытаться исправить допущенные недочеты и ошибки.

3. Составлять свои комплексы физических упражнений.

4. Анализировать какие упражнения в большей степени, а какие в меньшей степени способствуют развитию определенного физического качества.

#### Коммуникативные УУД

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

2. Выполняя различные роли в игре, сотрудничать в совместном решении игровой задачи.

3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.

4. Критично относиться к своему мнению и понимать точку зрения другого.

5. Участвовать в работе группы, договариваться друг с другом.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### 3 класс

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

Двигательный режим ученика III класса.

Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями.

Значение заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Гигиенические правила, выполнение после занятий физическими упражнениями.

##### **Легкая атлетика**

ИТБ. Имитационная ходьба: ходьба, держась за руки полуоборот в сторону движения по прямой.

Ходьба обычная и широким шагом с сохранением правильной осанки, дыхания.

Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, с различным положением и фиксацией рук.

Свободный, непринужденный бег; бег с сохранением правильной осанки, дыхания.

Бег с остановкой по сигналу.

Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40м.

Перебежки парами, группами по прямой на расстояние до 15м.

Перебежки группами по «коридору» шириной 1м, затем — 30—40 см, обозначенному линиями или веревками до 15м.

Бег в медленном темпе 20с.

Бег из различных исходных положений.

Бег наперегонки до 20м без выявления победителя.

Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением на полусогнутые ноги.

Прыжки на одной ноге, потом на другой.

Прыжки низкие, высокие.

Прыжки на месте в приседе и полуприседе в парах, правильное вращение скакалки.



Пробегание под медленно вращающейся скакалкой.  
Прыжки через длинную неподвижную скакалку, высота 10—20 см, с различным положением рук.  
Правильное вращение скакалки.  
Прыжки на месте через качающуюся скакалку на одной, двух ногах, с ноги на ногу.  
Метание малого мяча в цель перед собой в пол, яму, корзину на расстояние 3, 4, 5 м.  
Метание резинового мяча на дальность обеими руками способом из-за головы.  
Метание малого мяча правой, левой рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.  
Ходьба с остановками по сигналу, ритмичная ходьба с подсчетом учителя.  
Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, то же с изменением положения рук.  
Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40 м.  
Перебежки парами, группами по прямой на расстояние до 15 м.  
Перебежки группами по «коридору» шириной 1 м, затем 30—40 см, обозначенному линиями или веревками до 15 м.  
Бег в медленном темпе 20 с.  
Бег из различных исходных положений.  
Бег наперегонки до 20 м без выявления победителя.  
Прыжки вправо, влево с мягким приземлением и с продвижением вперед, с предварительным движением рук назад.  
Прыжки с высоты 20—30 см с мягким приземлением; прыжки с расстояния полушага.  
Прыжки с места на мягкое препятствие высотой до 30 см.  
Произвольные прыжки через небольшую высоту с 3—4 шагов разбега, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой.  
Произвольные прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги.  
Произвольные прыжки в длину с разбега 4—5 шагов без обозначения места отталкивания, приземляясь на обе ноги.  
Имитирующие прыжки: «Как прыгает птичка», «Как прыгает мяч», «Кто тише прыгнет».  
Метание малого мяча в цель перед собой в пол, яму, корзину на расстояние 3, 4, 5 м.  
Метание резинового мяча на дальность обеими руками способом из-за головы.  
Метание малого мяча правой, левой рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

### **Гимнастика**

ИТБ. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту в восходящем порядке.  
Равнение в затылок в колонне; равнение по линии в шеренге.  
Передвижение в колонне по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.  
Перестроение из колонны по одному через середину в колонну по два, взявшись за руки.  
Основные положения с мячом: мяч в руках внизу, впереди, сверху; передача мяча в шеренге вправо, влево.  
Перекатывание мяча по кругу вправо, влево.  
Передача мяча в колонне по одному вправо, влево.  
Подбрасывание мяча вверх и ловля его.  
Удары мячом о пол и ловля его.  
Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1—3 м.

Упражнения для формирования правильной осанки: из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу: захват руками края скамейки с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, вправо и влево произвольным способом: захват руками реек и постановка стоп.

Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку и через две скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 30—50 см.

Переноска груза. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Движения рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой.

ИТБ. Размыкание на вытянутые руки вперед; повороты по ориентирам.

Выполнение движений по командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Основные положения с мячом: правая, левая рука с мячом впереди, сверху, внизу, в стороне.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками.

Броски мяча в стену и ловля его двумя руками.

Группировка сидя; группировка лежа на спине.

Группировка в приседе; широкая группировка.

Положения прогнувшись, согнувшись в группировке.

Равновесие на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба между двух скамеек.

Ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга.

Ходьба по доске на полу приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад, с высоким подъемом бедра, с предметом в руках, на голове.

Переступание через поперечные полосы шириной 20—30 см, перешагивание через предметы высотой до 20 см.

Подлезание под веревку, резинку высотой 70 см.

Ходьба по доске с подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке.

Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, по полу, на четвереньках, на коленях, опираясь на кисти.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по «коридору» 15—25 см.

Подлезание под препятствие головой вперед, с прогибанием позвоночника в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча.

Пролезание через гимнастические обручи, 3—4 обруча на расстоянии 50 см.

Построение в шеренгу в обозначенное место по черте, в кружках, квадратах.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами в начерченный ориентир.

Воспроизведение прыжка в длину с места на различные отрезки.

Метание мяча по заданию на различные расстояния.

### **Подвижные игры**

Игра с элементами общеразвивающих упражнений. П.и. «Мяч соседу».

Игра с бегом. П.и. «Кот и мыши».

Игра с прыжками на месте и с места. П.и. «Попрыгунчики-воробушки».  
 Игра с метанием на дальность и в цель. П.и. «Мяч за линию».  
 Игра с элементами общеразвивающих упражнений. П.и «Класс смирно!».  
 Игра с прыжками в высоту. П.и. «Достань мяч».  
 Игры на развитие пространственной ориентировки. П.и. «Запомни своё место».  
 Игра на развитие функции равновесия. П.и. «Все за командиром».  
 Игра с бегом. П.и. «К своим флажкам».  
 Игра с прыжками. П.и. «Прыжки по кочкам».  
 Игра на воспитание внимания и памяти. П.и. «Следи за сигналом».  
 Игры на развитие функции равновесия. П.и. «Юла».  
 Игры-эстафеты с раскладыванием и собиранием предметов.  
 Игра с элементами построения и перестроения. П.и. «Совушка».  
 Игра с бегом. П.и. салки «Дай руку».  
 Игры со скакалкой. П.и «Прыжки через скакалку».  
 Игра с метанием на дальность и в цель. П.и. «В круг».  
 Игра на воспитание внимания и памяти. П.и. «Минеры».

**VI. Тематическое планирование содержания учебного предмета с определением основных видов деятельности.**

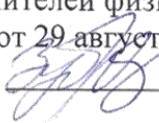
**3 класс (102 часа)**

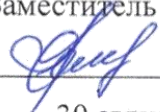
№	Разделы, темы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	4	1. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закалывающих процедур, использование естественных сил природы.
2	Физическое совершенствование		2. Упражнения на построения и перестроения. Выполнение команд
	Спортивно-оздоровительная деятельность.		
	Гимнастика	24	
	Легкая атлетика	31	
	Подвижные и спортивные игры.	16	3. Овладение понятиями: бег, ходьба, скорость, выносливость, гибкость, координация, равновесие, название снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений.
3	Общеразвивающие упражнения		4. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, бросания. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
	На материале гимнастики с основами акробатики	17	
	На материале лёгкой атлетики	10	
			5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время и элементарные приемы самоконтроля.

## VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование для начальной школы:

№ п/п	Наименование
1	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
2	Мячи: набивные весом до 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3	Палка гимнастическая.
4	Скакалка детская.
5	Мат гимнастический.
6	Обруч пластиковый детский.
7	Рулетка измерительная.
8	Секундомер.
9	Канат для лазанья.
10	Кегли, флажки.
11	Гимнастическая скамейка.
12	Гимнастическая стенка.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры  
от 29 августа 2022 года № 1  
 Зубреев О.К.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Андриенко Т.В.  
30 августа 2022 года