

Министерство Просвещения Российской Федерации
Департамент образования Томской области Кривошеинского района
МБОУ «Пудовская СОШ»



о=МБОУ "Пудовская СОШ",
сп=Никитина Оксана
Васильевна, email=sosh-
rudovka@krivosheino.gov7
0.ru
2024.08.28 10:32:47 +07'00'

Утверждено
Директор МБОУ «Пудовская СОШ»
_____ Никитина О.В.
Приказ № 81-ОД от «28» август 2024г.

Рабочая программа
основного общего образования (ФГОС
НОО) по предмету «Адаптивная
физическая культура»
для обучающихся с РАС (Вариант 8.2)
3 класс

Составитель:
Козлова Е.Н.
Учитель физической культуры,

Адаптированная рабочая программа для детей с РАС по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов (Вариант 8.2):

- требований федерального государственного образовательного стандарта
- рекомендаций Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011).

Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с РАС (**вариант 8.2.**)

Вариант 8.2. АООП НОО предполагает, что обучающийся с РАС получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (с одним первым дополнительным классом) - для детей, получивших дошкольное образование; шесть лет (с двумя первыми дополнительными классами) - для детей, не получивших дошкольное образование, способствующее освоению НОО на основе АООП.

Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми. Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных курсов коррекционно- развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально- личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС (Вариант 8.2)

Расстройства аутистического спектра (РАС) являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

В настоящее время говорят уже не столько о детском аутизме, но и о широком круге расстройств аутистического спектра. Происхождение РАС накладывает отпечаток на характер и динамику нарушения психического развития ребенка, определяет сопутствующие трудности, влияет на прогноз социального развития. Вместе с тем, вне зависимости от этиологии степень нарушения (искажения) психического развития при аутизме может сильно различаться. При этом у многих детей диагностируется легкая или умеренная

умственная отсталость, вместе с тем расстройства аутистического спектра обнаруживаются и у детей, чье интеллектуальное развитие оценивается как нормальное и даже высокое.

Вариант 8.2

Дети имеют лишь самые простые формы активного контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к скрупулёзному сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении). Эти дети значительно более активны в развитии взаимоотношений с окружением.

В отличие от пассивного ребенка для которого характерно отсутствие активной избирательности, поведение этих детей не полевое. У них складываются привычные формы жизни, однако они жестко ограничены и ребенок стремится отстоять их неизменность: здесь максимально выражено стремление сохранения постоянства в окружающем, в привычном порядке жизни - избирательность в еде, одежде, маршруте прогулок. Эти дети с подозрением относятся ко всему новому, могут проявлять выраженный сенсорный дискомфорт, брезгливость, бояться неожиданностей, они легко фиксируют испуг и, соответственно, могут накапливать стойкие страхи.

Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка и спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии. В привычных же, предсказуемых условиях они могут быть спокойны, довольны и более открыты к общению. В этих рамках они легче осваивают социально-бытовые навыки и самостоятельно используют их в привычных ситуациях.

В сложившемся моторном навыке такой ребенок может проявить умелость, даже искусность: нередко прекрасный каллиграфический почерк, мастерство в рисунке орнамента, в детских поделках и т.п. Сложившиеся навыки прочны, но они слишком жестко связаны с теми жизненными ситуациями, в которых были выработаны и необходима специальная работа для перенесения их в новые условия.

Характерна речь штампами, требования ребенка выражаются словами и фразами в инфинитиве, во втором или в третьем лице, складывающимися на основе эхоталии (повторения слов взрослого – «накрыть», «хочешь пить» или подходящих цитат из песен, мультфильмов). Речь развивается в рамках стереотипа и тоже привязана к определенной ситуации. Именно у этих детей в наибольшей степени обращают на себя внимание моторные и речевые стереотипные действия (особые, нефункциональные движения, повторения слов, фраз, действий – как разрывание бумаги, перелистывание книги). Они субъективно значимы для ребенка и могут усилиться в ситуациях тревоги: угрозы появления объекта страха или нарушения привычного порядка. Это могут быть примитивные стереотипные действия, а могут быть и достаточно сложные, как рисунок, пение, порядковый счет, или даже значительно более сложная математическая операция – важно, что это упорное воспроизведение одного и того же действия в стереотипной форме. Эти стереотипные действия ребенка важны ему для стабилизации внутренних состояний и защиты от травмирующих впечатлений извне.

При успешной коррекционной работе нужды аутостимуляции могут терять свое значение и стереотипные действия, соответственно, редуцируются. В стереотипных действиях аутостимуляции могут

проявляться не реализуемые на практике возможности такого ребенка: уникальная память, музыкальный слух, одаренность в математических вычислениях, лингвистические способности.

В привычных рамках упорядоченного обучения часть таких детей может усвоить программу не только коррекционной (специальной), но и массовой школы. Проблема в том, что знания без специальной работы осваиваются детьми механически, укладываются в набор стереотипных формулировок, воспроизводимых ребенком в ответ на вопрос, заданный в привычной форме. Надо понимать, что эти механически освоенные знания без специальной работы не смогут использоваться ребенком в реальной жизни.

Проблемой этих детей является крайняя фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность картины мира сложившимся узким жизненным стереотипом. Ребенок этой группы очень привязан к своим близким, введение его в детское учреждение может быть осложнено этим обстоятельством. Тем не менее, эти дети, как правило, хотят идти в школу, интересуются другими детьми и включение их в детский коллектив необходимо для развития гибкости в их поведении, возможности подражания и смягчения жестких установок сохранения постоянства в окружающем. При всех проблемах социального развития, трудностях адаптации к меняющимся условиям такой ребенок при специальной поддержке в большинстве случаев способен обучаться в условиях детского учреждения

Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Результаты освоения обучающимися с РАС АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 8.2.), созданной на основе ФГОС НОО обучающихся с РАС, обеспечивает достижение обучающимися с РАС трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС включают индивидуальноличностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;

- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты освоения АООП НОО, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением: готовности слушать собеседника и вести диалог;

готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определения общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

Физическая культура

Физическая культура (адаптивная)

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты достижений обучающихся с РАС в овладении АООП НОО являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур

их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования обучающихся с РАС, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

При разработке системы оценки достижений обучающихся в освоении содержания АООП НОО необходимо ориентироваться на представленный в Стандарте перечень планируемых результатов. В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с РАС оценке подлежат личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Для оценки продвижения обучающегося с РАС в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников образовательного процесса – тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с ребёнком. Состав экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача психоневролога, невропатолога, педиатра), которые хорошо знают обучающегося. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с РАС АООП НОО следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного процесса.

На уроках осваиваются знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.) Уроки физической культуры ориентированы на развитие координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более

общей и специальной направленности. Показатели объема, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на уроках физической культуры учащиеся с РАС должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В программу включены профилактические и коррекционные упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

Содержание курсов коррекционно-развивающей области

Коррекционно-развивающее направление, согласно требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, является обязательным и представлено фронтальными и индивидуальными коррекционноразвивающими занятиями, направленными на коррекцию недостатков развития и формирование навыков адаптации личности в современных жизненных условиях. Коррекционно-развивающие занятия могут проводиться в индивидуальной и групповой форме.

Программа коррекционной работы на ступени начального общего образования обучающихся с РАС включает в себя взаимосвязанные направления, отражающие ее основное содержание:

– диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с РАС особых потребностей в адаптации к освоению АООП НОО, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогического сопровождения в условиях образовательной организации.

– коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с РАС.

– информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с РАС, со всеми его участниками - сверстниками, родителями (законными представителями).

Содержание курса воспитательного блока обучающихся с РАС:

Ценностные установки духовно-нравственного развития обучающихся школы согласуются с традиционными источниками нравственности:

патриотизм: любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству; *социальная*

солидарность: свобода личная и национальная; доверие к людям, институтам

государства и гражданского общества; справедливость; милосердие; честь; достоинство;

гражданственность: долг перед Отечеством, правовое государство; гражданское общество;

закон; правопорядок; поликультурный мир; свобода совести и вероисповедания; *семья:* любовь и

верность; здоровье и благополучие; почитание родителей; забота о старших и

младших; забота о продолжении рода; *труд и творчество:* творчество и созидание;

целеустремленность и настойчивость;

трудолюбие; бережливость; *наука:* познание; истина; научная картина мира;

экологическое сознание; традиционные российские религии:

культурологические представления о религиозных

идеалах; *природа:* жизнь; родная земля; заповедная природа; планета Земля; *человечество:* мир во

всем мире; многообразие и культур и народов; прогресс человечества;

международное сотрудничество.

5. Основные требования к результатам АООП ФК

Для оценивания данной категории обучающихся с РАС в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся РАС необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика.

Итоговая отметка по физической культуре в классах с РАС выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся с РАС, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены ученику и родителям, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

6. Система контрольно-измерительных материалов

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек/м)	5,7	6,0	6,8	6,0	6,7	7,0
2	Прыжок в длину с места(см)	158	140	125	155	135	124
3	Метание мяча в длину с места (м)	15	10	7	14	8	5
4	Подтягивание на перекладине (кол/раз), дев – снизу на перекладине	5	4	3	10	6	3
5	Бросок набивного мяча – 1 кг сидя	350	260	200	340	250	190
6	Подъем спины за 30 сек (пресс) (кол/р)	30	24	18	29	21	16
7	Прыжки через скакалку за 1 мин	60	50	40	70	60	50
8	Бег на лыжах, 1 км	8,30 мин	9,00	10,00	9,00	10,00	11,00

7.Содержание учебного предмета, коррекционного курса

3 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве.

Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.

Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны.

Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2. 1.Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

обучающихся.

3 класс

Раздел	кол. часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Изучают понятие здоровье и развитие человека; строение тела человека и его положение в пространстве; работу органов дыхания и сердечнососудистой системы. Изучают роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Знакомятся с влиянием физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Знакомятся с понятием физические качества и их связь с физическим развитием. Изучают и выполняют комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Изучают приемы закаливания и способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	23	Изучают название и правила игр, инвентарь, оборудование, учатся организовывать игры, проводить. Знакомится с техникой безопасности. Знакомятся и пробуют выполнять элементы баскетбола : броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Знакомятся и пробуют выполнять элементы волейбола : броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками. Знакомятся и пробуют выполнять элементы футбола : ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря, пенальти
Гимнастика	24	Изучают название снарядов и гимнастических элементов. Знакомятся с правилами безопасности во время занятий. Учатся выполнять ходьбу, бег, прыжки, упражнения на осанку. Учатся выполнять висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Учатся лазать по наклонной скамейке, перелезания по гимнастической стенке. Выполняют упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат»; ползание «по-пластунски», переползание через препятствие
Легкая атлетика	39	Знакомятся с понятием короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт; изучают названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, пробуют выполнять прыжки в длину (с места и с разбега) и высоту. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях.
Лыжная подготовка	16	Знакомится с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки, названием лыжного инвентаря; названием лыжных ходов; температурным режимом; учатся переноске лыжного инвентаря; ступающему и скользящему шагу; знакомится с попеременным двушажным ходом; поворотами приставным шагом и переступанием; торможением палками, падением; подъемом «лесенкой», «елочкой»; спуском в низкой и основной стойке.
Плавание(теория)	2 (на любом уроке)	Изучают и пробуют выполнять подводящие упражнения при изучении плаванию. Знакомство с техникой плавания кроль на груди.

№ п/п	Раздел программы	Часы	3 класс четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр: Футбол, волейбол, баскетбол, ,	23		6	17	
3	Гимнастика	24	9	15		
4	Легкая атлетика	39	18			21
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Плавание (теория)	2 (на любом уроке)				**
	Итого:	102	27	21	33	21

9.Календарно –тематическое планирование

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	Основы знаний	На каждом уроке
Раздел	Подвижные игры, элементы спортивных игр	23
1	Инструктаж техники безопасности. Футбол. Правила спортивной формы футболиста. Эстафеты с мячом.	1
2	Футбол. Название и правила игр, инвентарь, оборудование. Касание мяча «щечкой». Удары по мячу.	1
3	Футбол. Обучение ходьбе и бегу в сочетании с работой мячом. Передачи мяча в парах.	1
4	Футбол. Ведение мяча «змейкой». Удары по мячу.	1
5	Футбол. Семенящий шаг. Катание мяча подошвой стопы. Обводка конусов.	1
6	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой. Игра вратаря.	1
7	Футбол. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пенальти. Игра вратаря.	1
8	Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Броски и ловля мяча в парах.	1
9	Волейбол. Игровая площадка. Бросок и ловля мяча через сетку. Подача мяча броском одной рукой.	1
10	Волейбол. Игровая площадка. Подача мяча одной и двумя руками через сетку. П/и «Совушка»	1
11	Волейбол. Игровая площадка. Эстафета волейбольных передач. П/игра «Вышибалы»	1
12	Волейбол. Передача мяча на площадке. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Бег за мячом»	1
13	Основы знаний: Правила личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Волейбол. Подача мяча через сетку.	1
14	Волейбол. Правила перехода на площадке. Передача мяча друг другу. П/и «Передал – садись!»	1
15	Волейбол. Контроль двигательных качеств. Правила перехода. Правила подачи мяча. П/и «Падающая палка».	1к
16	Волейбол. Правила подачи. Эстафета с волейбольными мячами.	1
17	Баскетбол. Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч»	1
18	Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча по кольцу с места. П/и: «Попади в обруч».	1

19	Основы знаний: Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Баскетбол. Упражнения с мячом у стены. Ведение б/мяча.	1
20	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча от груди. П/и: «Передал - садись».	1
21	Баскетбол. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места. Ведение мяча на месте и по прямой. П/и: «Мяч среднему!»	1
22	Баскетбол. Ловля – передача мяча в движении. Броски в цель. Бросок мяча по кольцу. П/и: «Мяч соседу!»	1
23	Баскетбол. Ведение б/мяча на месте ведущей рукой. Броски мяча в цель (кольцо). Передача мяча. Игра: «Передача мяча в колоннах».	1
Раздел	Гимнастика	24
24	Гимнастика. Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения.	1
25	Гимнастика. Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов. Обучение выполнению ходьбе и бегу по ориентированию.	1
26	Гимнастика. Комплекс упражнений с кубиками.	1
27	Основы знаний: Знакомство с влиянием физических упражнений на организм. Гимнастика. Обучение прыжкам. Прыжки через скакалку.	1
28	Гимнастика. Комплекс упражнений на осанку. Упражнения вис на перекладине.	1
29	Гимнастика. Знакомятся с названиями снарядов и гимнастических элементов Техника положения вис и упор.	1
30	Гимнастика. Техника вис. Подтягивание. Группировка и перекаты. П/и «Что изменилось?»	1
31	Гимнастика. Техника кувырок вперед. Равновесия «стойка на лопатках» П/и «Совушка»	1
32	Гимнастика. Техника кувырок вперед. Положение «корзиночка», «лодочка».	1
33	Гимнастика. Техника положения «мост». Кувырок.	1
34	Гимнастика. Техника подтягивания. Лазанье по наклонной скамейке. П/и «Западня»	1
35	Основы знаний: Знакомство с понятием физические качества и их связь с физическим развитием. Гимнастика. Перекаты и группировка. Кувырок.	1
36	Гимнастика. Комплекс упражнений на укрепление мышц живота. Равновесия: «цапля», «ласточка». П/и «Маскировка в колоннах»	1
37	Гимнастика. Ходьба в равновесии на носках по ориентирам. Упражнения на гибкость «кольцо».	1
38	Гимнастика. Ходьба в равновесии на носках по ориентирам. Упражнения на гибкость «полушпагат» П/и «Космонавты»	1
39	Гимнастика. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку.	1
40	Гимнастика. Строевые упражнения. Ползание «по-пластунски». П/и «Отгадай, чей голосок»	1
41	Основы знаний: Учатся выполнять комплексы упражнений на коррекцию осанки. Гимнастика. Переползание через препятствие.	1
42	Гимнастика. Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Ходьба в равновесии по ориентирам на носках приставным шагом. П/и «Вышибалы»	1
43	Гимнастика. Контроль двигательных качеств: акробатика.	1к
44	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ с обручем. Акробатика. П/и «Три хлопка»	1
45	Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. Равновесия.	1
46	Основы знаний: Учатся выполнять комплексы упражнений развитие мышц. Гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Равновесия.	1
47	Гимнастика. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатика. Подтягивание. П/и «Пустое место»	1
Раздел	Легкая атлетика	39

48	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта. Бег до 40 м. П/и «Вороны и воробьи»	1
49	Техника ходьбы: с изменением частоты и ширины шага. Старт. Бег до 60 м. П/и «У медведя во бору!»	1
50	Основы знаний: Понятие здоровье и развитие человека. Техника ходьбы: преодоление препятствий. Развитие скоростных способностей. П/и «Белые медведи»	1
51	Знакомство с понятием - короткая дистанция. Правила бега 30 м.	1
52	Техника бега на 30 м. Развитие скоростных способностей по сигналу.	1
53	Правила бега на 60 м. П/и «Команда быстроногих!»	1

54	Контроль двигательных качеств в беге на 30 и 60 м.	1к
55	Правила челночного бега 3 по 10 м. П/и «Гуси-лебеди»	1
56	Знакомство с понятием – длинная дистанция. Бег на выносливость (1000 м без учета времени). П/и «Удочка»	1
57	Правила старта: высокий, средний, низкий. Бег в парах со среднего старта на 300 м. П/и «Ворона и воробьи»	1
58	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Многоскоки.	1
59	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. П/и «Лиса и куры»	1к
60	Знакомство с метельным снарядом – теннисный мяч. Техника метания с места.	1
61	Основы знаний: Строение тела человека и его положение в пространстве. Метание с трех шагов на дальность.	1
62	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. П/и «Попади в мяч».	1
63	Правила соревнований в метании. Метание мяча на дальность. П/и «Переправа»	1
64	Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность. Метание набивного мяча. П/и «Кто дальше бросит»	1к
65	Равномерный бег до 4-5 мин. чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег 4 по 30 м.	1
66 IV чет	Инструктаж техники безопасности. Правила старта. Чередование бега и ходьбы. П/и «Салки»	1
67	Равномерный бег до 5-7 мин. Чередование ходьбы и бега. П/и «Салки на марше»	1
68	Прыжки в длину. Многоскоки. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
69	Комплекс упражнений на быстроту и внимание. Равномерный бег до 5 – 7 мин. П/и «Заяц без логова»	1
70	Прыжки. Прыжок в длину с места. Многоскоки. П/и «Гуси-лебеди»	1
71	Равномерный бег до 7 мин. Бег в парах. П/и «Караси и щука»	1
72	Правила старта. Бег 30 м. Преодоление препятствий по дистанции.	1к
73	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с 4-5 метров.	1
74	Правила бега 3 по 10 м с предметами. Метание. П/и «Смена сторон»	1
75	Метание. Бросок тен/мяча на дальность и в цель. Бросок набивного мяча 1 кг	1
76	Встречная эстафета. Прыжки по заданным ориентирам. П/и «Кот и мыши»	1
77	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 7-8 мин. Прыжки через скакалку.	1
78	Равномерный бег до 7 – 8 мин. Прохождение полосы препятствий. Подтягивание на перекладине.	1
79	Контроль двигательных качеств: бег 30, 60 м. Круговая эстафета. П/и «Невод»	1к
80	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 20 – 30 м. П/и «Третий лишний»	1
81	Совершенствование высокого и низкого старта. Развитие координационных качеств в беге с ускорением. П/и «Салки-догонялки»	1

82	Прыжки в высоту. Круговая эстафета. П/и «Охотники и зайцы»	1
83	Правила приемов закаливания. Прыжок в длину с разбега. Обучение технике толчка с двух ног после разбега. П/и «Кто дальше прыгнет!»	1
84	Медленный бег до 800 м. П/и «Горячая картошка»	1
85	Эстафета. Правила передачи эстафеты. Прыжки через скакалку.	1
86	Комплекс упражнений развития координационных качеств. Прохождение полосы препятствий. Бег в парах. П/и «Чай, чай – выручай!»	1
Раздел	Лыжная подготовка	16
87	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды с лыжами в строю. Правила переноски лыжного инвентаря.	1
88	Знакомство с названием лыжных ходов. Обучение технике ступающего шага.	1
89	Правила закаливающих процедур. Передвижение ступающим шагом. Обучение технике скользящего шага.	1
90	Знакомство с температурным режимом. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1
91	Обучение технике поворотов приставным шагом. Передвижение скользящим шагом. П/и «Перестрелка снежками»	1
92	Обучение технике поворотов переступанием вокруг пяток. Передвижение попеременным двушажным шагом.	1
93	Обучение технике поворотов переступанием вокруг носков. Ускорения на лыжах по прямой до 200 м. П/и «На буксире»	1
94	Изучение способов саморегуляции и самоконтроля. Обучение технике торможения палками. Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000 м	1
95	Обучение технике падения на лыжах. Правила группировки. Передвижение попеременным скользящим шагом. П/и «День - ночь»	1
96	Обучение на лыжах подъёму «лесенкой», «ёлочкой». Спуски в основной стойке. П/и «Кто дальше прокатится»	1
97	Освоение техники переступания на лыжах по повороту. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.	1
98	Основы знаний: Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. П/и «Охотники и олени»	1
99	Контроль двигательных качеств: Бег на лыжах до 1000 м. Совершенствование спусков на лыжах в основной и низкой посадке.	1к
100	Правила эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом.	1
Раздел	Плавание	**
101	Правила безопасности на воде.	1
102	Правила безопасности на открытых водоемах.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

□ www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>