

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 3 класса разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).
3. Авторская программа под редакцией Креминской М.М.

Содержание рабочей программы направлено формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, укрепление здоровья учащихся, профилактику и коррекцию нарушений, вызванных заболеваниями.

### **Занятия направлены:**

1. На активизацию, укрепление и развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
2. На коррекцию и компенсацию функций опорно-двигательного аппарата;
3. На формирование и систематическое закрепление навыка правильной осанки;
4. Предупреждение развития нарушений осанки и плоскостопия;
5. Формирование и закрепление навыков правильной ходьбы;
6. Коррекцию общей и мелкой моторики.

В соответствии с учебным планом ГБОУ № 34 Невского района Санкт-Петербурга на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Данная программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

---

«Принято»

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 34 Невского района  
Санкт-Петербурга

Протокол от « 10 » 06 2020 г. № 5

«Утверждаю»

Приказ от « 11 » 06 2020 г. № 110

Директор ГБОУ школы № 34 Невского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_/Т.А. Сергеева/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«Физическая культура»**  
по реализации АООП ОВЗ УО (ИН)  
для обучающихся 3В класса  
на 2020-2021 учебный год

Разработчик:  
**Горнова Юлия Олеговна**  
учитель высшей  
квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2020

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 3 класса разработана в соответствии со следующими документами:

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- 2.Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).
- 3.Авторская программа под редакцией Креминской М.М.

### Цели рабочей программы по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
2. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
3. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
4. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
5. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
6. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП) в качестве цели изучения физической культуры в(I<sup>1</sup>) I– IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Соответственно, **задачами** выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре для 2 класса является укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач:**

1. Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.

4. Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во-первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

#### **Место физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура». В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I<sup>1</sup>) I–IV классы АООП для второго класса предусмотрено 102 часа в год, 3 часа в неделю.

#### **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.**

Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным результатам.

**Личностные результаты** освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы личностные результаты, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Итак, к личностным результатам освоения АООП относятся:

- 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.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по Физической культуре:

**Минимальный уровень:**

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;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 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.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Применяются **технологии** индивидуального, индивидуально-группового, группового и коллективного способа обучения, технологии уровневой дифференциации, развивающего обучения и воспитания.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетания:

- Методами организации и осуществления учебно – познавательной деятельности: словесных ( объяснение ), наглядных (показ, демонстрация), практических и самостоятельной работой учащихся;

- Методами стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательных игр, подвижных и спортивных игр;
- Методами контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности; Используются следующие **средства обучения**: спортивный инвентарь, организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал).

Оценка знаний и умений обучающихся проводится в виде теста.

### **Основное содержание учебного предмета физической культуры.**

Знания о 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. Физические качества. 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. 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 и конькобежная подготовка**

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.

Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

#### **Игры.**

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; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.



Разделы	Кол-во часов
<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>	<b>32</b>
<b>Подвижные игры</b>	<b>23</b>
<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		
1.1	Ходьба	3
1.2	Бег	9
1.3	Прыжки	4
1.4	Метания (броски мяча)	6
1.5	Нормативы по л/а	2
<b>Гимнастика</b>		
2.1	Строевые упражнения	4
2.2	ОРУ (упражнения под музыку)	2
2.3	Лазанье, перелезание	2
2.4	Акробатика	5
2.5	Висы, упоры	3
2.6	Упражнения в равновесии	3
2.7	Нормативы по гимнастике	2
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>		
3.1	Одевание лыж и построение с лыжами.	2
3.2	Повороты ,стойка на лыжах	6
3.3	Ступающий шаг (с палками и без них)	5
3.4	Скользкий шаг	14
3.5	Подъемы, спуски	-
3.6	Двухшажный ход	-
3.7	Нормативы по лыжной подготовке	2
3.8	Одежда и обувь конькобежца	1
3.9	Стойка на коньках	1
3.10	Удержание равновесия	1
<b>Спортивные, подвижные игры.</b>		
4.1	Элементы пионербола	4
4.2	Игра в пионербол	4
4.3	Элементы баскетбола	-
4.4	Футбол (футб.эстафеты)	5
4.5	Эстафеты с бегом, прыжками	4
4.6	Подвижные игры	5

4.7	Итоговое тестирование двигательной активности	2
<b>Итого:</b>		<b>102 часа</b>

### Календарно-тематическое планирование 3В класс.

№	Дата план.	Дата факт.	Тема урока.	Тип/форма урока	Виды и формы контроля	БУД
1			Инструктаж по ТБ, профилактика травматизма. Ходьба, бег (30м)	Комбинированный	Текущий	<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>• положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li> <li>• целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li> <li>• самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>• понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном</li> </ul>
2			Ходьба, бег (30м)	Комбинированный	Текущий	
3			Ходьба, челночный бег	Комбинированный	Текущий	
4			Ходьба, челночный бег.	Комбинированный	Текущий	
5			Ходьба, челночный бег.	Комбинированный	Текущий	
6			Ходьба, бег со сменой темпа.	Комбинированный	Текущий	
7			Ходьба, бег со сменой темпа.	Комбинированный	Текущий	
8			Ходьба, бег на выносливость.	Комбинированный	Текущий	
9			Ходьба, бег на выносливость.	Комбинированный	Текущий	
10			Прыжки на одной, двух ногах.	Комбинированный	Текущий	
11			Прыжок в длину с места	Комбинированный	Текущий	
12			Прыжок в длину с места	Комбинированный	Текущий	
13			Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Текущий	
14			Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Текущий	
15			Прыжки со скакалкой	Комбинированный	Текущий	
16			Прыжки со скакалкой	Комбинированный	Текущий	
17			Метание мяча на дальность	Комбинированный	Текущий	
18			Метание мяча на дальность	Комбинированный	Текущий	
19			Метание мяча в цель	Комбинированный	Текущий	

20			Метание мяча в цель	Комбинированный	Текущий	<p>обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);</li> </ul> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>• слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</li> <li>• сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>• доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</li> <li>• договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;</li> </ul>
21			Броски большого мяча разными способами	Комбинированный	Текущий	
22			Броски большого мяча разными способами	Комбинированный	Текущий	
23			Броски большого мяча разными способами	Комбинированный	Текущий	
24			Тестовые упражнения по легкой атлетике	Тест	Итоговый	
25			Инструктаж по ТБ, лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный	Текущий	
26			Лазанье по гимнастической стенке	Комбинированный	Текущий	
27			Лазанье по гимнастической скамейке	Комбинированный	Текущий	
28			Лазанье по гимнастической скамейке	Комбинированный	Текущий	
29			Полоса препятствий	Комбинированный	Текущий	
30			Полоса препятствий	Комбинированный	Текущий	
31			Кувырок боком. Группировка	Комбинированный	Текущий	
32			Кувырок боком. Группировка.	Комбинированный	Текущий	
33			Акробатическое соединение	Комбинированный	Текущий	
34			Акробатическое соединение	Комбинированный	Текущий	
35			Акробатическое соединение	Комбинированный		
36			Вис на гимнастической стенке	Комбинированный	Текущий	
37			Вис и упор на гимнастической стенке	Комбинированный	Текущий	
38			Упор присев, упор лежа, упор у стенки	Комбинированный	Текущий	
39			Упражнения в равновесии	Комбинированный	Текущий	
40			Упражнения в равновесии	Комбинированный	Текущий	
41			Упражнения в равновесии	Комбинированный	Текущий	
42			Упражнения в равновесии	Комбинированный	Текущий	
43			Аэробика	Комбинированный	Текущий	

44			Аэробика	Комбинированный	Текущий	<p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• входить и выходить из учебного помещения со звонком;</li> <li>• ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);</li> <li>• пользоваться учебной мебелью;</li> <li>• адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</li> <li>• работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;</li> <li>• передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;</li> <li>• принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать</li> </ul>
45			Аэробика	Комбинированный	Текущий	
46			Аэробика	Комбинированный	Текущий	
47			Тестовые упражнения по гимнастике	Тест	Итоговый	
48			Тестовые упражнения по гимнастике	Тест	Итоговый	
49			Инструктаж по ТБ, форма лыжника, инвентарь.	Комбинированный	Текущий	
50			Стойка на лыжах	Комбинированный	Текущий	
51			Стойка на лыжах, работа рук. Ступающий шаг	Комбинированный	Текущий	
52			Ступающий шаг	Комбинированный	Текущий	
53			Ступающий шаг с палками	Комбинированный	Текущий	
54			Ступающий шаг с палками	Комбинированный	Текущий	
55			Ступающий шаг с палками	Комбинированный	Текущий	
56			Ступающий шаг с палками и без них	Комбинированный	Текущий	
57			Скользящий шаг	Комбинированный	Текущий	
58			Скользящий шаг	Комбинированный	Текущий	
59			Скользящий шаг	Комбинированный	Текущий	
60			Скользящий шаг	Комбинированный	Текущий	
61			Скользящий шаг	Комбинированный	Текущий	
62			Скользящий шаг	Комбинированный	Текущий	
63			Скользящий шаг	Комбинированный	Текущий	
64			Скользящий шаг	Комбинированный	Текущий	
65			Поворот переступанием вокруг пяток лыж	Комбинированный	Текущий	
66			Поворот переступанием вокруг пяток лыж	Комбинированный	Текущий	
67			Прохождение лыжной дистанции	Комбинированный	Текущий	
68			Прохождение лыжной дистанции	Комбинированный	Текущий	
69			Прохождение лыжной дистанции	Комбинированный	Текущий	

70			Прохождение лыжной дистанции	Комбинированный	Текущий	<p>предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</li> </ul> <p>соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;</li> <li>устанавливать видо-родовые отношения предметов;</li> <li>делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; □ пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;</li> <li>наблюдать;</li> <li>работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).</li> </ul>
71			Прохождение лыжной дистанции	Комбинированный	Текущий	
72			Прохождение лыжной дистанции	Комбинированный	Текущий	
73			Прохождение лыжной дистанции	Комбинированный	Текущий	
74			Прохождение лыжной дистанции	Комбинированный	Текущий	
75			Прохождение лыжной дистанции	Тест	Итоговый	
76			Прохождение лыжной дистанции	Тест	Итоговый	
77			Одежда и обувь конькобежца	Изучение нового материала	Текущий	
78			Стойка на коньках, удержание равновесия на коньках.	Комбинированный	Текущий	
79			Инструктаж по ТБ, правила игр, броски мяча в парах. Броски мяча в парах в движении	Комбинированный	Текущий	
80			Броски мяча через сетку	Комбинированный	Текущий	
81			Подача мяча	Комбинированный	Текущий	
82			Подача мяча	Комбинированный	Текущий	
83			Подача мяча	Комбинированный	Текущий	
84			Передача паса и броски мяча	Комбинированный	Текущий	
85			Игра в пионербол	Комбинированный	Текущий	
86			Игра в пионербол	Комбинированный	Текущий	
87			Игра в пионербол	Комбинированный	Текущий	
88			Игра в пионербол	Комбинированный	Текущий	
89			Футбольные эстафеты	Комбинированный	Текущий	
90			Футбольные эстафеты	Комбинированный	Текущий	
91			Футбольные эстафеты	Комбинированный	Текущий	
92			Футбольные эстафеты	Комбинированный	Текущий	
93			Футбольные эстафеты	Комбинированный	Текущий	

94			Эстафеты с бегом, прыжками	Комбинированный	Текущий
95			Эстафеты с бегом, прыжками	Комбинированный	Текущий
96			Эстафеты с разным инвентарем	Комбинированный	Текущий
97			Эстафеты с разным инвентарем	Комбинированный	Текущий
98			Подвижные игры	Комбинированный	Текущий
99			Подвижные игры	Комбинированный	Текущий
100			Подвижные игры	Комбинированный	Текущий
101			Подвижные игры	Комбинированный	Текущий
102			Итоговое тестирование двигательной активности	Тест	Итоговый

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### ЛИТЕРАТУРА:

Креминска М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для учащихся с легкой и умеренной

Данная программа может реализовываться с использованием **дистанционных образовательных технологий**.

#### **Образовательные платформы:**

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
3. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

**Демонстрационные материалы** (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

#### **Материально-техническое обеспечение.**

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек, флажков, сетки волейбольной, ограничительных конусов, гимнастических ковриков. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования (КТП)  
рабочей программы)

Предмет физическая культура

Класс 3В

Учитель Горнова Юлия Олеговна

2020/2021 учебный год

№ урока	Даты по осн. КТП	Даты прове дения	Тема	Причина корректировки	Способ корректировки


Согласовано:

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 \_\_\_\_\_