

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза
Б.А.Смирнова» города Воткинска УР

«Рассмотрено»

Протокол №_1_____

От __30.08.2023_____

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

Лебедева Т.Г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре
для 3 з класса

Учитель: Павликова В.А.

Воткинск, 2023

Адаптированная рабочая программа (ЗПР, вариант 7.1) по предмету адаптивная физическая культура составлена на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 г. №72654).

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1896)

- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897» от 31.12.2015 № 1576

-Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07. 2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 286»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74229)

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО» (зарегистрирован Минюстом России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822)

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) и содержит коррекционную работу на каждом уроке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданско-патриотическое воспитание:

становление ценностного отношения к своей Родине, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России; осознание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с текстами на уроках русского языка; проявление уважения к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в текстах, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

2) духовно-нравственное воспитание:

осознание языка как одной из главных духовно-нравственных ценностей народа; признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием адекватных языковых средств для выражения своего состояния и чувств; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка);

3) эстетическое воспитание:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в искусстве слова.

4) физическое воспитание:

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил безопасного поиска в информационной среде дополнительной информации в процессе языкового образования; бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

5) трудовое воспитание:

осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка), интерес к

различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

б) экологическое воспитание:

бережное отношение к природе, формируемое в процессе работы с текстами; неприятие действий, приносящих вред природе;

7) ценность научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира, в том числе первоначальные представления о системе языка как одной из составляющих целостной научной картины мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну

ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1	http://window.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	http://window.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	http://window.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	http://window.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	8	http://window.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	8	http://window.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	8	http://window.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	http://window.edu.ru
Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	http://window.edu.ru
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела
Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:**

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);

- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);
- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр»	4

		Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Пятиминутки «новости спорта» Урок «Интересные факты олимпиады 2020»	
2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	Региональный компонент: мини-проект «Удмуртия – Родина знаменитых спортсменов» Пятиминутки «новости спорта» Урок-исследование «Какие спортивные игры входят в программу олимпийских игр»	9
3	Гимнастика с основами акробатики	Урок «Итоги выступления Российских гимнастов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини – проект «Давид Белявский, олимпийский чемпион – наш земляк»	8
4	Лыжная подготовка	Интегрированный урок «Физическая культура и окружающий мир» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини-проект «Галина Кулакова – великая лыжница» Урок-изобретательство «Карточки-помогайки» - Техника выполнения одновременных ходов.	8
5	Спортивные игры: футбол	Урок «Итоги выступления Российских спортсменов в игровых видах на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Урок исследование «В чем отличие спортивных игр от подвижных»	5
6	Плавание	Пятиминутки «новости спорта» Кино-урок : просмотр фрагментов фильма «Чемпионы».	8
7	Лёгкая атлетика	Урок «Итоги выступления Российских легкоатлетов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Мини-проект «Легкая атлетика – королева спорта». Урок-изобретательство «Карточки-помогайки» - техника метания мяча.	4
8	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека».	2
9	Способы самостоятельной	Урок-изобретательство «Карточки-помогайки для организации	4

	деятельности: самостоятельные игры и развлечения	самостоятельных игр»	
10	Физическое совершенствование: физкультурно- оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	2
11	Прикладно- ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционная работа
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России	1	http://window.edu.ru	Развитие всех видов мышления. Активизация познавательной деятельности.
2	История появления современного спорта	1	http://window.edu.ru	Развитие всех видов мышления. Активизация познавательной деятельности.
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	1	http://window.edu.ru	Коррекция и развитие основных движений и координационных способностей

4	Способы измерение пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	1	http://window.edu.ru	Использование практической деятельности
5	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки	1	http://window.edu.ru	Использование практической деятельности
6	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	http://window.edu.ru	Использование практической деятельности
7	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	http://window.edu.ru	Использование практической деятельности
8	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	http://window.edu.ru	Использование практической деятельности
9	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы. Коррекция координационных способностей.
10	Упражнения в лазании по канату в три приема	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей.
11	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен	1	http://window.edu.ru	Использование практической деятельности

	и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком			
12	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком	1	http://window.edu.ru	Использование практической деятельности.
13	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноименным способом	1	http://window.edu.ru	Приучение к оценке выполнения задания других детей. Использование практической деятельности
14	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
15	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
16	Упражнения в танцах галоп и полька	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
17	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы

18	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
19	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей.
20	Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей.
21	Беговые упражнения координационной направленности: челночный бег	1	http://window.edu.ru	Фиксирование ошибок одноклассников.
22	Беговые упражнения координационной направленности: бег с преодолением препятствий	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
23	Беговые упражнения скоростной направленности: с ускорением и торможением	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
24	Беговые упражнения скоростной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	http://window.edu.ru	Приучение к оценке выполнения задания других детей.
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей.
27	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей

28	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	http://window.edu.ru	Фиксирование ошибок одноклассников.
29	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
30	Контрольная работа по физической культуре за 1-ое полугодие	1	http://window.edu.ru	Развитие всех видов мышления. Активизация познавательной деятельности.
31	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможение плугом	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей через игры.
32	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможение плугом	1	http://window.edu.ru	Развитие ориентировки в пространстве
33	Правила поведения в бассейне	1	http://window.edu.ru	Развитие всех видов мышления. Активизация познавательной деятельности.
34	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди	1	http://window.edu.ru	Развитие ориентировки в пространстве
35	Виды современного спортивного плавания: кроль на спине	1	http://window.edu.ru	Развитие ориентировки в пространстве
36	Виды современного спортивного плавания: брас	1	http://window.edu.ru	Развитие ориентировки в пространстве
37	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну	1	http://window.edu.ru	Коррекция и профилактика нарушения осанки.

	ходьбой и прыжками			
38	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	http://window.edu.ru	Развитие ориентировки в пространстве
39	Упражнения ознакомительного плавания: скольжение на воде	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
40	Упражнения в плавании кролем на груди	1	http://window.edu.ru	Фиксирование ошибок одноклассников
41	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр (баскетбол)	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей.
42	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей.
43	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча	1	http://window.edu.ru	Приучение к оценке выполнения задания других детей.
44	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей.
45	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр (волейбол)	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей.
46	Волейбол: нижняя прямая подача	1	http://window.edu.ru	Фиксирование ошибок одноклассников
47	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на	1	http://window.edu.ru	Фиксирование ошибок

	месте			одноклассников
48	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками в движении	1	http://window.edu.ru	Приучение к оценке выполнения задания других детей.
49	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
50	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр (футбол)	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
51	Футбол: ведение футбольного мяча	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
52	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу	1	http://window.edu.ru	Развитие всех видов мышления Коррекция и развитие основных движений
53	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	1	http://window.edu.ru	Коррекция и развитие основных движений
54	Подвижные игры на точность движений с приемами лыжной подготовки	1	http://window.edu.ru	Активизация познавательной деятельности
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	http://window.edu.ru	Активизация познавательной деятельности
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
57	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы

	комплекса ГТО. Бег на 1000м			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://window.edu.ru	Коррекция и развитие основных движений
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://window.edu.ru	Коррекция и развитие основных движений
62	Итоговый зачет по физической культуре (сдача контрольных нормативов)	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей

	положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru	Коррекция координационных способностей
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru	Фиксирование ошибок одноклассников
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	http://window.edu.ru	Развитие двигательной сферы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Контрольно – измерительные материалы

Кодификатор на 3 класс

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре

за 3 класс.

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.		Здоровьесберегающие компоненты
	1.1	Понятие (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)
	1.2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
2		Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
	2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
	2.3	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой.
	2.4	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и спортивных залах.
3		История физической культуры
	3.1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями. Традициями и обычаями народов.
4		Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 3 класс.

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1		Раздел: Здоровьесберегающие компоненты
	1.1	Раскрыть термины « Режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия». Знать разновидность оздоровительных мероприятий. Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.
	1.2	Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса.
2		Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. А так о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понять необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.

	2.4	Знать, как выполняются игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Перечислять подвижные и спортивные игры в зале и на открытом воздухе.
3		Раздел: История физической культуры
	3.1	Знать особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа (родного региона).
4		Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой помощи.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 3 класс

Название контрольной работы: *Итоговая контрольная работа по физической культуре.*

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов начального общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ

2. ФГОС НОО и ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12.2015 № 1576, 1577, 1578)

3. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 8 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 2) 2 задания- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами^ за I полугодие и Итоговый зачет по физической культуре.

4. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
8	Б
2	П

5. Время выполнения работы

На выполнение работы отводится 45 минут.

6. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 8 задний, за которые учащийся может набрать максимально 8 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя

задания, за которые учащийся может получить максимально 10 баллов. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 18.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов -оценка 2.

Контрольная работа по физической культуре за 1 полугодие 3 класс

Базовый уровень

1.Что помогает проснуться твоему организму?

- А) Еда;
- Б) Утренняя зарядка;
- В) Будильник.

2. Для чего нужны физкультминутки?

- А) Снять утомление;
- Б) Чтобы проснуться;
- В) Чтобы быть здоровым.

3.Что такое сила?

- А) Способность с помощью мышц производить активные действия;
- Б) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
- В) Способность переносить физическую нагрузку длительное время.

4.Людам, какой профессии необходима сила?

- А) Продавец;
- Б) Строитель;
- В) Водитель.

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А) Подтягивание;
- Б) Прыжки через скакалку;
- В) Челночный бег.

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

А) 800м.,1500м.

Б) 60м.,100м.,200м.,400м.

В) 2000м.,3000м.,5000м

9. Переведи название игры «мяч» и «корзина»?

А) Волейбол;

Б) Баскетбол;

В) Футбол;

Г) Русская лапта.

8. С какой целью планируют режим дня?

А) С целью организации рационального режима дня;

Б) С целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки;

В) С целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

Повышенный уровень

1. Дайте краткую характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия?

2. Составьте комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств?

Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных принято решение принимать следующие виды нормативов:

- 1) Челночный бег 3*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 1 по 8 и 10 классам. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок полученных за сдачу данных видов нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка	Итоговая оценка
-------	----------------	-------	--------	--------------------

			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

Контрольные нормативы 3 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	9.9	9.3	8.8	10.3	9.7	9.3
Прыжок в длину с места.	135	150	165	130	145	160
Пресс за 30 секунд.	15	18	21	13	16	19

Обучающиеся отнесенные к подготовительной и специальной группе и освобожденные от физической нагрузки, после болезни, итоговую промежуточную аттестацию будут сдавать по следующим критериям:

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

3. Упражнение на пресс:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,

Специальная группа: - показать
 - рассказать технику исполнения,
 «5»- нет ошибок;
 «4»- допускается 1-2 ошибки;
 «3»- допускается 3 и более ошибок;
 «2» - все неверно.

Оценивание уровня физической подготовленности учащихся 3 класс

	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	6,7	5,7	5,1	6,9	6,0	5,3
Челночный бег 3*10м	9,9	9,3	8,8	10,3	9,7	9,3
Прыжок в длину с места (см)	135	150	165	130	145	160
Наклон сидя на полу (см)	1	3	6	3	8	12
Подтягивание	1	2	4	4	10	16
Льжи 1 км	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
Метание в цель	1	3	4	1	3	4
Метание на дальность (м)	14	17	20	8	12	15
Пресс за 30 сек	16	21	23	13	17	20
Отжимание	10	15	20	5	10	13
Прыжки на скакалке за 30 сек	20	40	50	30	50	60

Оценивание на уроке физической культуры

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

- Прыжок в длину с места (основной зачет).
Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.
Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.
- 2. Челночный бег:
Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать
Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
- 3. Бег 30м, 60м, 100м.:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции. -

показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;

«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание.:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения - отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и менее

- рассказать технику

безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

Рекомендации для занятий с учащимися, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; - сопротивление – натуживание; - -нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием .	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры. -Лыжи -плавание Единоборства Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести	Упражнения циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения.			Все виды спорта
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник,	-Гимнастика борьба - прыжки		

5.Плоскостопие	<p>фиксирующие упражнения на позвоночник</p> <p>-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.</p>	<p>-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания подтягивание -тяжести -борьба</p>	<p>Все упражнения циклического характера, не требующие большого внимания.</p>	<p>Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.</p>
6.Миопия средней степени.	<p>Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувырки.</p>		<p>Упражнения для укрепления прямой мышцы живота</p>	<p>Спортивная ходьба плавание туризм.</p>
7. Почки, пиелонефрит.	<p>Прыжки, короткие дистанции.</p>			<p>Бег на выносливость, бег 60 м</p>
8 Желудочно-кишечный тракт	<p>Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.</p>			
9.ЦНС	<p>Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.</p>			

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3*10, 60 м

