Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3»

*Приложение №1*

*к Адаптированной образовательной программе начального общего образования*

*для обучающихся с ЗПР(вариант 7.2.)*

*утвержденной приказом 183-ОД от 30.08.2023г*

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Предлагаемая адаптированная рабочая программа предназначена для обучающего 3 класса с ЗПР МБОУ СОШ №3 в общеобразовательном классе в условиях инклюзивного образования, на основании Федеральной АООП НОО с ЗПР вариант 7.2 в соответствии с ФГОС НОО и особенностями ребенка с ЗПР с учетом коллегиального заключения Пр.74от 23.05 22г ЦПМПК Орловской области и Протокол 74от 23.05. 22г ЦПМПК Орловской области.

Общая характеристика детей с ЗПР:

Для детей с задержкой психического развития, характерна «дефицитарность» предпосылок мышления: памяти, внимания, пространственного гнозиса, темпа и переключаемости психических процессов, замедленность процесса приема и переработки сенсорной информации, неполноценность пространственной ориентировки. Значительная часть нарушения школьных навыков, в большинстве случаев, связана с недоразвитием зрительных, слуховых и моторных функций. Дети также испытывают трудности в обучении из-за нарушения эмоциональной регуляции, неустойчивости внимания, утомляемости, импульсивности поведения, несформированности сенсорных представлений.

У детей с ЗПР отсутствует мотивация к учебе, либо имеется отставание в овладении школьными навыками (чтения, письма, счета). Отсутствие концентрации и быстрое рассеивание внимания приводят к тому, что им трудно или невозможно функционировать в большой группе и самостоятельно выполнять задания. Кроме того, излишняя подвижность и эмоциональные проблемы являются причинами того, что эти дети, несмотря на их возможности, не достигают в школе желаемых результатов. Обучающемуся с ЗПР необходим хорошо структурированный материал. Для детей с ЗПР важно обучение без принуждения, основанное на интересе, успехе, доверии, рефлексии изученного материала. Важно, чтобы школьники через выполнение доступных по темпу и характеру, личностно ориентированных заданий поверили в свои возможности, испытали чувство успеха, которое должно стать сильнейшим мотивом, вызывающим желание учиться.

 Внимательное изучение учащихся с ЗПР показывает, что в основе школьных трудностей этих детей лежит не интеллектуальная недостаточность, а нарушение их умственной работоспособности. Это может проявляться в трудностях длительного сосредоточивания на интеллектуально-познавательных заданиях, в малой продуктивности деятельности во время занятий, в излишней импульсивности или суетливости у одних детей и тормозимости, медлительности – у других, в замедлении общего темпа деятельности. В нарушениях переключения и распределения внимания.      Учебные трудности школьника, как правило, сопровождаются отклонениями в поведении. Из-за функциональной незрелости нервной системы процессы торможения и возбуждения мало сбалансированы. Ребёнок либо очень возбудим, импульсивен, агрессивен, раздражителен, постоянно конфликтует с детьми, либо, наоборот, скован, заторможен, пуглив, в результате чего подвергается насмешкам со стороны детей. Из таких взаимоотношений со средой, характеризующихся как состояние хронической дезадаптации, ребёнок самостоятельно, без педагогической помощи выйти не может.

Необходимо учить детей с ЗПР проверять качество своей работы как по ходу её выполнения, так и по конечному результату; одновременно нужно развивать потребность в самоконтроле, осознанное отношение к выполняемой работе. В случаях, когда по своему психическому состоянию ученик не в силах работать на данном уроке, материал объясняют ему на индивидуальных занятиях. Для предупреждения быстрой утомляемости  или снятия её, целесообразно переключать детей с одного вида деятельности на другой, разнообразить виды занятий. Интерес к занятиям и хороший эмоциональный настрой учащихся поддерживают использованием красочного дидактического материала, введением в занятия игровых моментов. Исключительно важное значение имеют мягкий доброжелательный тон учителя, внимание к ребёнку, поощрение его малейших успехов

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

**2. Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета**

***Общей целью*** изучения предмета«Физическая культура»является укреплениездоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

* 1. В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются
  2. ***общие*** ***задачи учебного предмета***:

1. укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;

формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;

1. формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
2. владение основными представлениями о собственном теле;
3. развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

коррекция недостатков психофизического развития.

* 1. ***С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 3 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:***

1. познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
2. формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
3. формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;

учить имитировать движения спортсменов;

формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У третьеклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

***Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы***

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуется двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

**3. Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа ориентирована на изучение физической культуры на базовую и вариативную части. Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа из расчета 3 ч. в неделю. Программа будет реализована за 101 час, так как согласно расписанию уроков на 2019-2020 год происходит потеря учебного часа, приходящегося на 05.05.2020, объявленного Постановлением Правительства РФ "О переносе выходных дней в 2019 году" от 01.10.2018 N 1163, Постановлением Правительства РФ "О переносе выходных дней в 2020 году" от 10.07.2019 N 875, праздничными днями.

Недостающие часы будут компенсированы за счет

-уплотнения материала по теме «Гимнастика» с 21 часов до 20 .

**4. Планируемые результаты**

Изучение физической культуры в 3 классе дает возможность обучающимся дос­тичь следую­щих результатов:

в общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

***Личностные результаты*** освоения ПРП для3класса по учебному предмету

«Физическая культура» могут проявляться в:

1. в положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;

в интересе к новому учебному материалу;

в ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;

в навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

1. в овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
2. в развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

***Метапредметные результаты*** освоения АРП для3класса по учебному предмету«Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

***Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

1. понимать смысл инструкций;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

1. различать способы и результат действия;

принимать активное участие в коллективных играх;

адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;

вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

1. принимать участие в работе парами и группами;

адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;

1. активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

– организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);

– задать вопрос учителю при непонимании задания;

– сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать наобращенную речь.

***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:***

– в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке

схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется*** вумении находить компромисс в спорных вопросах.

* 1. ***В конце 3класса обучающийся:***

1. знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
2. выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки,

метание);

выполняет строевые действия;

выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;

выполняет различные упражнения с мячом;

сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;

имитирует движения спортсменов.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

**5. Содержание программы**

В соответствии с выделенными в АОП направлениями изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе включает следующие разделы:

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятийфизическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения,их влияние на физическоеразвитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

**Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений.

*Упражнения* без предметов(для различных групп мышц)и с предметами(малые

мячи).

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба,бег,метания.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

**Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами,по кругу парами;в умеренном темпе в колонне по одному в обходзала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;спрыгивание и запрыгивание.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

***Подвижные игры и элементы спортивных игр***

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевыхупражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки,бег,метания;упражнения накоординацию, выносливость и быстроту.

*Коррекционно-развивающие игры*: «Порядок и беспорядок», «Узнай,где звонили»,«Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками*: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги ксвоему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом*: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Общеразвивающие упражнения***

***На материале гимнастики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах;ходьба широким шагом;наклоны;«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий;ходьба погимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках,с заданной осанкой;виды стилизованнойходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений(преодоление веса собственного тела).

***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченнойопоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальнойскоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,чередующийся с ходьбой.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков;повторноепреодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

***Коррекционно-развивающие упражнения***

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища*, *выполняемые на месте*:сочетание движений туловища,ног с одноименными движениями рук;комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч).

*Упражнения на дыхание*:правильное дыхание в различных и.п.:сидя,стоя,лежа;глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки*:упражнения угимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя(«Каток», «Серп»,«Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивнымимячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

*Упражнения на развитие точности и координации движений*:построение вшеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения*:выполнение команд«Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления.

*Ходьба и бег*:ходьба на пятках,на носках;ходьба в различном темпе:медленно,быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.

*Прыжки*:прыжки на двух(одной)ноге на месте с поворотами на180°;прыжки наодной ноге с продвижением вперед.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*:метание малого мяча правой(левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие*:ходьба по г/скамейке с предметом(флажок,г/мяч,г/палка);ходьба пог/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание*:ползанье на четвереньках по наклоннойг/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 7 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 7 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Специальные упражнения основной гимнастики | 22 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 1.2 | Игры и игровые задания | 6 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Комбинации упражнений основной гимнастики | 8 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.2 | Спортивные упражнения | 12 |  |  |  |
| 2.3 | Туристические физические упражнения | 2 |  |  |  |
| 2.4 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ***Промежуточная аттестация в форме теста*** | |  | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 0 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**