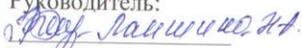


Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей 1-4 классов  
Руководитель:  
  
Протокол  
№1 от «29» августа 2023г.

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директором ГБОУ СО  
«Екатеринбургская школа №7»  
С.Н.Ключкова  
Приказ № 118 от «30» августа  
2023г.



Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», 4 класс

Составитель:  
Калинин Константин Игоревич  
учитель адаптивной физической  
культуры

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013г. № 99-ФЗ, от 23.07.2013г. № 203-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014г.;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30.08.2013г. № 1015;
4. Приказ Министерства Просвещения России от 28.12.2018г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
7. Закон Свердловской области от 15.07.2013г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015г. № 26, «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
9. Закон Свердловской области от 23.10.1995г. № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с последующими изменениями и дополнениями);

10. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области 28.10.2015г. № 526-д;

11. Локальные акты образовательного учреждения

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи** изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **2. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю в 4-ом классе. Курс рассчитан на 102 ч. (34 учебные недели).

Класс 3		
Период	Количество учебных недель	Количество часов
I четверть	8	24
II четверть	8	24
III четверть	10	30
IV четверть	8	24
Год	34	102

### 3. Планируемые результаты

#### *Планируемые результаты формирования базовых учебных действий.*

Формирование базовых учебных действий осуществляется на уроках всех учебных предметов.

Рабочая программа предусматривает овладение базовыми учебными действиями — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

Личностные базовые учебные действия	Коммуникативные базовые учебные действия	Познавательные базовые учебные действия
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как обучающегося, как члена семьи, как друга и одноклассника;</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;</li> <li>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о правилах поведения в современном обществе;</li> <li>- готовность к безопасному и бережному</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-обучающийся, обучающийся-обучающийся, обучающийся-класс, учитель-класс);</li> <li>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>-доброжелательно относиться, сопереживать,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- входить и выходить из школьного здания, учебного помещения по условному сигналу (школьный звонок, разрешение учителя);</li> <li>- самостоятельно ориентироваться в пространстве школьного двора, здания, класса (зала, учебного помещения);</li> <li>- использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) в учебное время;</li> <li>- корректировать свои действия по выполнению задания в соответствии с инструкцией (под руководством учителя);</li> <li>- принимать цели и инструкции, произвольно включаться в деятельность, следовать</li> </ul>

поведению в природе и обществе.	взаимодействовать с людьми; -договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	предложенному плану и работать в общем темпе. - выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов, явлений окружающей действительности, характеризовать предметы и явления по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); - использовать условные знаки, символические средства с помощью учителя; - называть и характеризовать предметы, сравнивать два предмета, делать элементарные обобщения.
---------------------------------	--	--

### ***Планируемые личностные результаты освоения предмета***

Формирование личностных результатов осуществляется на всех уроках учебных предметов.

Личностные результаты, ожидаемые после обучения:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) формирование 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Формирование базовых учебных действий, личностные результаты оцениваются** в соответствии с системой оценки результатов, разработанной образовательной организацией.

***Планируемые предметные результаты.***

Планируемые предметные результаты предусматривают овладение обучающимися знаниями и умениями по учебному предмету и представлены дифференцированно по двум уровням: минимальному и достаточному.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"><li>• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;</li><li>• знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li><li>• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li><li>• представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li><li>• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li><li>• владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li><li>• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;</li><li>• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.</li><li>• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;</li> <li>• знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<p>эстафетах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• знание спортивных традиций своего народа и других народов;</li> <li>• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>• знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;</li> <li>• знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
---	---

**Система отметок по 5-балльной шкале при освоении программы учебного предмета:**

- «3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;
- «4» (хорошо) – преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;

- «5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий.

Балльная система оценивания позволяет объективно оценивать ежедневные, промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

#### **4. Основное содержание учебного предмета**

Физическая культура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с обучающимися с умственной отсталостью. Программа по физкультуре для 4 класса обучающихся с умственной отсталостью состоит из следующих разделов: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

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

*Чистота одежды и обуви.* Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота зала, снарядов. Выполнение основных команд.

##### **Гимнастика**

*Построения и перестроения.* Построение в одну шеренгу.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.*

С гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с палкой вперёд, вверх, за голову, перед грудью. С большими обручами. Приседания и повороты с обручем в руках. С малыми мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мяча о пол. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. Упражнения на гимнастической скамейке. Движение по скамейке. Простые и смешанные висы и упоры. Подтягивания из вися на перекладине; поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке;

*Лазание и перелезание.* Лазание по наклонной гимнастической скамейке.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. Ходьба по диагонали, «змейкой» по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Прохождение расстояния 3м за определённое количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой.

##### **Лёгкая атлетика**

*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 на отрезках до. 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 подготовка**

Построения с лыжами в руках, повороты на лыжах вокруг носков и пяток лыж. Передвижения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.

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

*Подвижные игры.* «Перебежка с ручкой», «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Пятнашки маршем», «Не давай мяча водящему», «Мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», «Снайперы», «Догони», «Кто дальше», «Мяч соседу».

*Элементы спортивных игр.* Пионербол. Правила игры в пионербол 2 мячами и расстановку игроков на площадке. Правила перехода во время игры. Поддача мяча двумя руками снизу, из-за головы. Ловля мяча на уровне груди, над головой. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру.

## **Распределение учебного времени на различные виды**

программного материала по классам

Содержание	4 класс
Гимнастика и акробатика	24
Лёгкая атлетика	30
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	24
<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## 5. Календарно-тематическое планирование

4 класс

Количество часов:

Всего 102 ч. в неделю 3ч.

п/п	Раздел, тема	Количество часов	Тип урока	Цель	Коррекционная направленность
Легкая атлетика (30 часов )					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1			
2/3/4/5	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.	4			
6/7/8/9	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через	4			

	предмет. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке Понятие эстафетный бег(круговая эстафета)				
10/11/12	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин	3			
13/14/15	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин	3			
16/17	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	2			
18/19	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	2			
20	Изучение техники дыхания. Совершенствование техники низкого	1			

	старта, высокого старта, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»				
21	Совершенствование техник высокого и низкого старта	1			
22/23/24	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву» Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Кто дальше прыгнет?».	3			
25/26/27	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	3			
28/29/30	Обучения метания теннисного мяча. Совершенствование метания теннисного мяча. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие	3			

	координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».				
Лыжная подготовка (24 часа )					
31	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного ин-вентаря.				
32	Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.				
33	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1			
34	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Игра «Прокатись через ворота»»	1			
35	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.				
36	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра	1			

	«Подними предмет»				
35	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью	1			
36	Обучение подъему способом «полуелочка». Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
37	Совершенствование подъему способом «полуелочка» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
38	Обучение подъему способом «елочкой» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
39	Совершенствование подъему способом «елочкой» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
40	Обучение подъему способом «лесенкой» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
41	Совершенствование подъему способом «лесенкой» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			

42	Обучение торможением «плугом» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
43	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Кто дальше прокатится»	1			
44	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.	1			
45	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1			
46	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1			
47	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1 км	1			
48	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции	1			

	1км. в медленном темпе				
49	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 1км.	1			
50	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 1км. в среднем темпе	1			
51	Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1 км в быстром темпе без учета времени.	1			
52	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1			
53	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1,5 км	1			
54	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км	1			
Гимнастика и акробатика (24 часа )					
55	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Разучивание подвижной игры «Пауки и мухи» Разучивание	1			

	подвижной игры «Пауки и мухи»				
56/57	Обучения выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра на развитие памяти «От гадай чей голос?» Совершенствования выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время» Игра «Горячая картошка »	2			
58/59	Обучение техники перекатов, и выпадов. Подвижная игра «Время суток» Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	2			
60	Обучение кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка»	1			
61	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Кошкин домик»	1			
62	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра	1			

	«Посадка картофеля»				
63	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1			
64	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.	1			
65	Совершенствование наклона вперед из положения стоя ( кулочками коснуться мата). Игра «Кот и мышь»	1			
66	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку;. Игра «Мышеловка».	1			
67	Совершенствование упражнения «мост». Игра на внимание «Класс»	1			
68	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля». Игра «Прокати быстрее мяч»	1			
69	Совершенствование упражнений в равновесии: «ласточка». Игра «Горячая картошка»	1			

70	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	1			
71	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	1			
72	Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»	1			
73	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1			
74	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»	1			
75	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад.	1			

	Игра «Ноги на весу»				
76	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с попротами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»	1			
77	Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки»	1			
78	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»	1			
Подвижные игры (24 часа )					
79	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и лов-ли мяча. Игра «Вышибалы»	1			

80	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передалсадись», «Охотники и утки»	1			
81	Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»	1			
82	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	1			
83	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены.	1			
84	Совершенствование ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1			
85	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»	1			

86	Совершенствование ведение мяча в движенииприставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»	1			
87	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1			
88	Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу»	1			
89	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне»	1			
90	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу»после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1			
91	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1			
92	Совершенствование баскетбольных упражнений; с мячом в парах. Игра	1			

	«Гонка мячей в колонне»				
93	Совершенствование баскетбольных упражнений; ловля и передача мяча в движении.	1			
94	Совершенствование баскетбольных упражнений; бросок в кольцо.	1			
95	Повторение бро-ков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами»	1			
96	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами; броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1			
97	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину.	1			
98	Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1			
99	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1			
100	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.	1			

	Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»				
101	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками изза головы и одной рукой от плеча. Развитие силы отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1			
102	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1			

Материально-техническое обеспечение учебного предмета: «Физическая культура » включает:

Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм,);
2. Обручи пластмассовые (50см, 85см)
3. Обручи алюминиевые (75см)
4. Фитбол мячи: (50, 75 см.)
5. Скакалки
6. Мешочки с песком;
7. Сенсорная тропа
8. Лыжи, ботинки, палки
9. Секундомер
10. Рулетка измерительная
11. Гантели пластмассовые
12. Мешочки с песком
13. Гимнастические палки ( пластмассовые, деревянные)
14. Набивные мячи
15. Мячи волейбольные
16. Мячи баскетбольные
17. Мячи футбольные

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855862

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024