

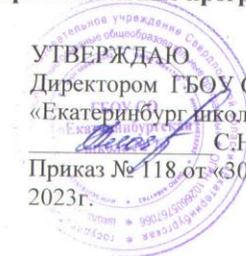
Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

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», 2класс

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 «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю в 2-ом классе. Курс рассчитан на 102 ч. (34 учебные недели).

Класс 2		
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"> - осознание себя как обучающегося, как члена семьи, как друга и одноклассника; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - положительное отношение к окружающей действительности; - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; 	<ul style="list-style-type: none"> -вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-обучающийся, обучающийся-обучающийся, обучающийся-класс, учитель-класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь; -слушать и понимать инструкцию к учебному 	<ul style="list-style-type: none"> - входить и выходить из школьного здания, учебного помещения по условному сигналу (школьный звонок, разрешение учителя); - самостоятельно ориентироваться в пространстве школьного двора, здания, класса (зала, учебного помещения); - использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) в учебное время; - корректировать свои действия по выполнению

<p>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о правилах поведения в современном обществе;</p> <p>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>	<p>заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-доброжелательно относиться, сопереживать, взаимодействовать с людьми;</p> <p>-договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p>	<p>задания в соответствии с инструкцией (под руководством учителя);</p> <p>- принимать цели и инструкции, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.</p> <p>- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов, явлений окружающей действительности, характеризовать предметы и явления по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу);</p> <p>- использовать условные знаки, символические средства с помощью учителя;</p> <p>- называть и характеризовать предметы, сравнивать два предмета, делать элементарные обобщения.</p>
---	--	---

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

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

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 2 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 виса лёжа на перекладине; поднимание согнутых ног в висе 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 шесты. 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 вырубкой», «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. Подача 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	2 класс
Гимнастика и акробатика	24
Лёгкая атлетика	30
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	24
Итого:	102

5. Календарно-тематическое планирование

2 класс

Количество часов:

Всего 102 ч. в неделю 3ч.

<i>б</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Цель</i>	<i>Коррекционная направленность</i>
Легкая атлетика (30 час)					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1			
2	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя	1			

	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1			
3	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1			
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.	1			
5	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ляпки»	1			
6	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Все по местам»	1			
7	Обучение челночному бегу. Совершенствование строевых упражнений. Игра	1			

	«Выши ноги от земли»				
8	Совершенство челночного бега на дистанции 5 по 10 м. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1			
9	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 5 по 10 м. Игра «Вызов номеров»	1			
10	Обучение расчета по порядку с докладом учителю. Обучение прыжку вверх, в длину с места.	1			
11	Совершенствование прыжка вверх, в длину с места. Игра «Удочка»	1			
12	Обучение бегу с низкого старта. Игра на внимательность «Чей голос?»	1			
13	Совершенствование бега с низкого старта. Подвижная игра «Море волнуется раз»	1			
14	Контроль за развитием	1			

	двигательных качеств: бег с низкого старта 30м. Подвижная игра «Увернись от мяча»				
15	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	1			
16	Обучение метания меча с места. Совершенствование игры «Кто дальше бросит?»	1			
17	Совершенствование метания меча с места. Подвижная игра «Чай чай выручай»	1			
18	Сдача норматива метания мяча с места. Подвижная игра «Время суток»	1			
19	Обучение метания меча из-за головы из положения сидя. Подвижная игра «Вышибалы»	1			
20	Совершенствование метания меча из-за головы из положения сидя. Игра на	1			

	внимательность «Съедобное не съедобное»				
21	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение»	1			
22	Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1			
23	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1			
24	ОРУ. Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 30м, ходьба – 50м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1			
25	Демонстрируют вариативное выполнение прыжки через скакалку. ОРУ со скакалкой. Подтягивание м. (на низкой	1			

	перекладине из вися лежа д).				
26	Бег на 500 м без учета времени. Подвижная игра «Вороны и воробьи». Развитие выносливости.				
27	Развитие выносливости Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 20м, ходьба – 50м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ на скамейках.				
28	Обучение челночному бегу (5 по 10) Подвижная игра: “Ляпки”				
29	Совершенствование челночного бега (5 по 10)				
30	Совершенствование прыжка в длину с места и разбега	1			
Лыжная подготовка (24 час)					
31	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	1			

32	Обучение ступающему шагу без палок.				
33	Совершенствование ступающему шагу без палок.	1			
34	Обучение ступающему шагу с палками.	1			
35	Совершенствование ступающему шагу с палками.	1			
36	Обучение навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1			
37	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах разными способами. Подвижная игра «Поймай меня волк»	1			
38	Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте.	1			
39	Обучение подъёмом				

	«Лесенкой».				
40	Совершенствование подъёму «Лесенкой».				
41	Обучение передвижения скользящим шагом. Разучивание игры «Охотники и леса»	1			
42	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 600 м. Подвижная игра «Шире шаг»	1			
43	Обучение на лыжах подъёму разными способами , спуску в основной стойке и торможению палками	1			
44	Совершенствование подъема на лыжах разными способами, спуску в основной стойке. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»	1			
45	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному	1			

	двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.				
46	Совершенствование двушажного хода на лыжах без палок и с палками.	1			
47	Обучение поворотам приставными шагами.	1			
48	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема	1			
49	Обучение поворотам приставными шагами	1			
50	Совершенствование поворотам приставным шагом.	1			
51	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1			
52	Совершенствование падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1			
53	Обучение спуска на лыжах	1			

	в основной стойке и подъема, торможения падением				
54	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	1			
Гимнастика и акробатика (24 час)					
55	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Пауки и мухи»	1			
56	Совершенствование перестроению в две шеренги, в две колонны. Разучивание подвижной игры «Волна»	1			
57/58	Обучения выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на	2			

	<p>время». Игра на развитие памяти «От гадай чей голос?»</p> <p>Совершенствования выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время» Игра «Горячая картошка »</p>				
59/60	<p>Обучение техники перекатов, и выпадов. Подвижная игра «Время суток»</p> <p>Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»</p>	2			
61/62	<p>Обучения кувырка вперед. Круговая тренировка Совершенствование кувырка вперед. Подвижная игра «Совушка»</p>	2			
63/64	<p>Обучение техники упражнения «стойка на лопатках».</p> <p>Совершенствование техники упражнения «стойка на</p>	2			

	лопатках».				
65	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	1			
66/67	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Обучение наклону стоя. Совершенствование ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Сдача норматива наклон стоя.	2			
68	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по швицкой стенке, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Светофор»	1			
69/70	Обучение подтягиванию на низкой перекладине из вися	2			

	<p>лежа. Подвижная игра «Маяк».</p> <p>Совершенствование подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа.</p> <p>Сдача норматива. Игра «Третий лишний».</p>				
71	<p>Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»</p>	1			
72	<p>Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.</p> <p>Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»</p>	1			
73	<p>Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат» .</p> <p>Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под</p>	1			

	ногами»				
74	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	1			
75/76	Обучение прыжку со скакалкой на время. Подвижная игра «Волна» Закрепление навыков прыжков со скакалкой на время. Подвижная игра «Море волнуется раз»	2			
77	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			
78	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	1			
Подвижные игры (24 часа)					
79/80/81	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание	3			

	<p>общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»</p>				
82	<p>Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»</p>	1			
83/84	<p>Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»</p>	2			
85	<p>Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	1			
86	<p>Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»</p>	1			
87	<p>Совершенствование техники выполнения бросков мяча в круг способом «снизу». Подвижная игра «Мяч</p>	1			

	соседу»				
88	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в круг способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1			
89	Обучение игры в баскетбол используя малый обруч как кольцо. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1			
90	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Вышибалы»	1			
91	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	1			
92	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы на расстояние. Подвижная игра «Салки»	1			

93	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	1			
94	Обучение броскам и ловле мяча через сетку(ленту). Игра «Перекинь мяч»	1			
95	Обучение броскам мяча через сетку (ленту) двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»	1			
96	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол.	1			
97	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол	1			
98	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол	1			
99	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку (ленту).	1			

	Игра в пионербол				
100	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1			
101	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1			
102	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол. «Футбольный бильярд»	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