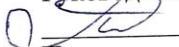
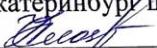


**Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей 1-4 классов
Руководитель:


Протокол
№1 от «27» августа 2025г.

РАССМОТREНО
на педагогическом совете
Протокол
№ 1 от «28» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директором ГБОУ СО
«Екатеринбург школа №7»
 С. Н. Клочкива
Приказ № 103 от «29» августа
2025г.

Рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура», 2класс

Составитель:
Калинин Константин Игоревич
учитель адаптивной физической
культуры

Екатеринбург
2025

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 РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
5. Закон Свердловской области от 15.07.2013г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями и дополнениями);
6. Закон Свердловской области от 23.10.1995г. № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ № 805-Д от 13.08.2021 года «Об утверждении Порядка получения общего образования лицами с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе достигшими возраста 18 лет, в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Свердловской области»;
8. Постановление правительства Свердловской области от 23.04.2015 г. № 270-ПП «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях, находящихся на территории Свердловской области» (с изменениями и дополнениями);
9. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020г. № 61573), действующим до 1 января 2027 г.;
10. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа №7,

реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области 10.01.2020г. № 20-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 осмыслиению 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;- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о правилах поведения в современном обществе;- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	<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 заданию в разных видах деятельности и быту;-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;-доброжелательно относиться, сопереживать, взаимодействовать с людьми;-договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	<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 задания в соответствии с инструкцией (под руководством учителя);- принимать цели и инструкции, произвольно включаться в деятельность, следовать 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 социальными-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслинию 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;	<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;

- 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;
- 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

- 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 при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством 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 начертанной 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 начертанную 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, фляжков, 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 выручкой», «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	27
Лёгкая атлетика	21
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	30
Итого:	102

5. Календарно-тематическое планирование

2 класс

Количество часов:

Всего 102 ч. в неделю 3ч.

<i>6</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Цель</i>	<i>Коррекционная направленность</i>
Легкая атлетика (27 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	Обучение бегу с преодолением простейших препятствий.	1				
5	Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий.	1				
6	Обучение бегу в быстром темпе, прыжкам с продвижением вперед. Игра «Выши ноги от земли»	1				
7	Совершенствование бега в быстром темпе, прыжкам с продвижением вперед. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1				

8	Обучение расчета по порядку. Обучение прыжку в длину с места.	1			
9	Совершенствование прыжка длину с места. Игра «Удочка»	1			
10	Обучение бегу с низкого старта. Игра на внимательность «Чей голос?»	1			
11	Совершенствование бега с низкого старта. Подвижная игра «Море волнуется раз»	1			
12	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	1			
13	Обучение метания меча с места. Совершенствование игры «Кто дальше бросит?»	1			
14	Совершенствование метания меча с места. Подвижная игра «Чай-чай выручай»	1			

15	Обучение метания меча из-за головы из положения сидя. Подвижная игра «Вышибалы»	1			
16	Совершенствование метания меча из-за головы из положения сидя. Игра на внимательность «Съедобное не съедобное»	1			
17	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение»	1			
18	Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1			
19	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1			
20	Обучение ходьбе с изменением скорости. Бег на месте с высоким	1			

	подниманием бедра.				
21	Совершенствование ходьбы с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1			
22	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад.	1			
23	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	1			
24	Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1			
Гимнастика и акробатика (21 час)					
25	Правила безопасного поведения вовремя упражнений со спортивным инвентарем. Развитие	1			

	координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Пауки и мухи»				
26	Совершенствование перестроению в две шеренги, в две колонны. Разучивание подвижной игры «Волна»	1			
27/28	Обучения выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра на развитие памяти «Отгадай чей голос?» Совершенствования выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время» Игра «Горячая картошка»	2			
29/30	Обучение техники перекатов, и выпадов. Подвижная игра «Время суток» Совершенствование техники	2			

	выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»				
31/32	Обучения кувырка вперед. Круговая тренировка Совершенствование кувырка вперед. Подвижная игра «Совушка»	2			
33/34	Обучение техники упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».	2			
35	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	1			
36/37	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Обучение наклону стоя.	2			

	Совершенствование ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Сдача норматива наклон стоя.				
38	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по швицкой стенке, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Светофор»	1			
39/40	Обучение подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Маяк». Совершенствование подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа. Сдача норматива. Игра «Третий лишний».	2			
41	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1			

42	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	1			
43	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат» . Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»	1			
44	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	1			
45/46	Обучение прыжку со скакалкой Подвижная игра «Волна» Совершенствование навыков прыжков со скакалкой. Подвижная игра «Море	2			

	волнуется раз»				
47	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			
48	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	1			

Лыжная подготовка (30 час)

49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	1			
50	Обучение ступающему шагу без палок.	1			
51	Совершенствование ступающему шагу без палок.	1			
52	Обучение ступающему шагу с палками.	1			
53	Совершенствование ступающему шагу с	1			

	палками.				
54	Обучение навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1			
55	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах разными способами. Подвижная игра «Поймай меня волк»	1			
56	Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте.	1			
57	Обучение подъёмом «Лесенкой».				
58	Совершенствование подъёму «Лесенкой».				
59	Обучение передвижения скользящим шагом. Разучивание игры «Охотники и леса»	1			
60	Совершенствование умения	1			

	передвигаться скользящим шагом по дистанции до 600 м. Подвижная игра «Шире шаг»				
61	Обучение на лыжах подъему разными способами , спуску в основной стойке и торможению палками	1			
62	Совершенствование подъема на лыжах разными способами, спуску в основной стойке. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»	1			
63	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.	1			
64	Совершенствование двушажного хода на лыжах без палок и с палками.	1			
65	Обучение поворотам приставными шагами.	1			

66	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема	1			
67	Обучение поворотам приставными шагами	1			
68	Совершенствование поворотам приставным шагом.	1			
69	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1			
70	Совершенствование падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1			
71	Обучение спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	1			
72	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	1			
73	Коррекционные игры	1			

	«Отгадай по голосу», «Карусели».				
74	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1			
75	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1			
76	Метание малого мяча по горизонтальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1			
77	Бег с преодолением простейших препятствий.	1			
78	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	1			
Подвижные игры (24 часа)					
79/80/81	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Малоподвижная игра "Рыбаки и рыбки".	3			

	Обучение броску и ловля мяча. Подвижная игра “Кошки мышки” Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»				
82	Разучивания бросков и ловле мяча в парах. Подвижная игра «Мяч соседу»	1			
83/84	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Совершенствование бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	2			
85	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			
86	Совершенствование упражнений с мячом у стены Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	1			
88/89	Обучение броска мяча в кругу способом «снизу». Совершенствование техники	1			

	выполнения бросков мяча в круг способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»				
90/91	Обучение броска мяча в кругу способом «сверху». Совершенствование техники выполнения бросков мяча в круг способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1			
92	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1			
93	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Передал и садись», «Не отдам».	1			
94	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1			
95/96	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга». Совершенствование	1			

	передаче мяча в парах Подвижная игра «Мяч из круга».				
97/98	Обучение броскам и ловле мяча через (ленту). Игра «Перекинь мяч». Совершенствование броска и ловля мяча через (ленту)	1			
99/100	Обучение броскам мяча через с (ленту) двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» Совершенствование броска мяча через ленту двумя руками от груди, из-за головы, снизу.	1			
101	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки».	1			

102	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов за год	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 678583232315199735689938579576386585277328465018

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен С 05.06.2025 по 05.06.2026