

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

РАССМОТREНО
на заседании МО
учителей 1-4 классов
Руководитель:


Протокол
№1 от «27» августа 2025г.

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

УТВЕРЖДАЮ
Директором ГБОУ СО
«Екатеринбургская школа №7»

С.Н.Ключкова
Приказ № 103 от «29» августа
2025г.

Рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура», 3 класс

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 организаций, 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 «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 3-ом классе. Курс рассчитан на 102 ч. (34 учебные недели).

Класс 3		
Период	Количество учебных недель	Количество часов
I четверть	9	27
II четверть	7	21
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 	<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, 	<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

поведению в природе и обществе.	<p>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>предложенному плану и работать в общем темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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;• 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;	<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 при выполнении общеразвивающих упражнений.• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и

<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 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 начертченную 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, флагов, 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	3 класс
Гимнастика и акробатика	21
Лёгкая атлетика	27
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	30
Итого:	102

5. Календарно-тематическое планирование

3 класс

Количество часов:

Всего 102 ч. в неделю 3ч.

п/п	Раздел, тема	Количе ство часов	Тип урока	Цель	Коррекционная направленность
Легкая атлетика (27 часов)					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Обучение строевым упражнениям.	1			
2	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Время суток» Совершенствование команд: «На лево!» «На право!» «Кругом!»! Обучение сдачи рапорта учителю. Подвижная игра «Море волнуется раз»	1			.

3	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Обучение высокого старта. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1	.			
4	Совершенствования бега с высокого старта. Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1	.			
5	Совершенствование прыжка в длину с места. Изучение техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1				
6	Обучение бегу на 30 м с высокого старта. Развитие выносливости. Игра-эстафета «За мячом противника»	1				
7	Совершенствование бега на 30 м с высокого старта. Обучению метанию теннисного мяча .Подвижная игра «Найди свое место»	1				
8	Совершенствование навыка метания теннисного мяча. Игра эстафета «За мячом противника».	1				
9	Обучение бегу с низкого старта. Бег на 30 метров с низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	1				

10	Разучивание беговых упражнений. Совершенствование бег на 30 м с низкого старта.	1			
11	Совершенствование техники бега. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1			
12	Изучение техники дыхания. Совершенствование техники низкого старта, высокого старта, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»	1			
13	Обучение челночному бегу 3 по 10 метров. Бег на 100 метров с низкого старта.	1			
14	Совершенствование челночного бега 3 по 10 метров. Бег на 200 метров с низкого старта.	1			
15	Обучению прыжку через препятствие. Прохождение полосы препятствий.	1			
16	Совершенствование прыжку через препятствие. Малоподвижная игра «Угадай голос»	1			
17	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие координационных	1			

	способностей в эстафетах «Веселые старты».) Малоподвижная игра: «Небо! Земля! Вода!».				
18	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение»	1			
19	Совершенствование бега с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение»	1			
20	Изучение техники бега в колонне по прямой и со сменой направления	1			
21/22	Обучения метания резинового мяча весом до 1кг. Повторение строевых упражнений. Подвижная игра «Хамелеон» Совершенствование метания резинового мяча весом до 1кг. Повторение техники высокого старта.	2			
23/24	Обучение подтягивание в висе различными способами. Игра «Пустое место» Совершенствование подтягиваний в висе. Круговая тренировка. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	2			

25	Обучение прыжкам на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «Летает - не летает».				
26	Совершенствование прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «Летает - не летает».				
27	Урок подвижных игр. Эстафеты.				
Лыжная подготовка (30)					
28	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	1			
29	Обучение скользящему шагу. Подвижная игра без лыж «Перестрелка».	1			
30	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Подвижная игра «Поймай меня волк»	1			
31	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе. Подвижная игра «Поймай меня волк»	1			
32	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время	1			

33	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	1			
34	Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1			
35	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра: «Кто дальше прокатится».	1			
36	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1			
37	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1			
38	Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет».	1			
39	Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте.	1			
40	Обучение передвижения скользящим	1			

	шагом. Разучивание игры «Охотники и леса»				
41	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Шире шаг»	1			
42	Обучение на лыжах подъему разными способами , спуску в основной стойке и торможению палками	1			
43	Совершенствование подъема на лыжах разными способами, спуску в основной стойке. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»	1			
44	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.	1			
45	Совершенствование двушажного хода на лыжах без палок и с палками.	1			
46	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема	1			
47	Совершенствование поворотам приставными шагами. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.	1			

	Игра «День и ночь»				
48	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	1			
49	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м	1			
50	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире».	1			
51	Контроль двигательных качеств бег скользящим шагом на дистанцию 1000 метров	1			
52	Познакомить с техникой безопасности при занятиях скандинавской ходьбой, подбором одежды, инвентаря, простейшим гигиеническим требованиям к занятиям скандинавской ходьбой.	1			
53	Совершенствование строевых команд с палками для скандинавской ходьбы	1			
54	Совершенствование техники попеременного шага в скандинавской	1			

	ходьбе				
55	Совершенствовать технику ходьбы с палками разными способами	1			
56	Обучить выполнению техники восхождения в горку "лесенкой" с палками	1			
57	Совершенствование выполнения техники восхождения в горку "лесенкой" с палками	1			
Гимнастика и акробатика (21 часа)					
58	Правила безопасного поведения вовремя упражнений со спортивным инвентарем. Разучивание подвижной игры «Пауки и мухи» Разучивание подвижной игры «Пауки и мухи»	1			
59/60	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			

61	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1			
62	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1			
63	Обучение выполнения кувырка вперед. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1			
64	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	1			
65	Обучение выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1			
66	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1			
67	Обучение выполнения упражнения «мост». Игра «Горячая картошка »	1			
68	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Игра «Чай чай выручай»	1			

69	Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестройках.	1			
70	Обучение наклону вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1			
71	Совершенствование наклона вперед из положения стоя.	1			
72	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!».	1			
73	Совершенствование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1			
74	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1			

75	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?».	1			
76	Обучение кувырку назад. Игра на внимательность «Угадай голос?».	1			
77	Совершенствование кувырка назад	1			
78	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами».	1			

Подвижные игры (24 часа)

79/80/81	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	3			
82	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Удочка»	1			
83	Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная	1			

	игра «Рыбак и рыбки»				
84	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики.	1			
85	Обучение передачи меча в парах Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
86	Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
87	Обучение броска мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Догонялки»	1			
88	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1			
89	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо».	1			
90	Совершенствование броска мяча через сетку из зоны подачи	1			
91	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1			

	Игра в пионербол.				
92	Совершенствование подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1			
93	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1			
94	Совершенствование мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1			
95	Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	1			
96	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1			
97	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Обучения ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1			
98	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по	1			

	прямой линии и по дуге.				
99	Обучения ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1			
100	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Попади в ворота»	1			
101	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры: «Жонглируем ногой».	1			
102	Совершенствование передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении.	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