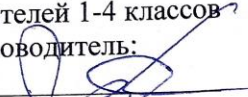
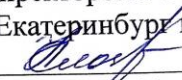


Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей 1-4 классов  
Руководитель:  
  
Протокол  
№1 от «27» августа 2025г.

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», 4 класс

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

<b>Класс 3</b>
----------------

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"> <li>- осознание себя как обучающегося, как члена семьи, как друга и одноклассника;</li> <li>- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>- положительное отношение к окружающей действительности;</li> <li>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о правилах поведения в современном обществе;</li> <li>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-обучающийся, обучающийся-обучающийся, обучающийся-класс, учитель-класс);</li> <li>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>-обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>-слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</li> <li>-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>-доброжелательно относиться, сопереживать, взаимодействовать с людьми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- входить и выходить из школьного здания, учебного помещения по условному сигналу (школьный звонок, разрешение учителя);</li> <li>- самостоятельно ориентироваться в пространстве школьного двора, здания, класса (зала, учебного помещения);</li> <li>- использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) в учебное время;</li> <li>- корректировать свои действия по выполнению задания в соответствии с инструкцией (под руководством учителя);</li> <li>- принимать цели и инструкции, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем</li> </ul>

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

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

Формирование личностных результатов осуществляется на всех уроках учебных предметов.

Личностные результаты, ожидаемые после обучения:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

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

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

***Планируемые предметные результаты.***

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

##### **Гимнастика**

*Построения и перестроения.* Построение в одну шеренгу.

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

С гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с палкой вперёд, вверх, за голову, перед грудью. С большими обручами. Приседания и повороты с обручем в руках. С малыми мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мяча о пол. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. Упражнения на гимнастической скамейке. Движение по скамейке. Простые и смешанные висы и упоры. Подтягивания из 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. Поддача мяча двумя руками снизу, из-за головы. Ловля мяча на уровне груди, над головой. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру.

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

**программного материала по классам**

<b>Содержание</b>	<b>4 класс</b>
Гимнастика и акробатика	<b>21</b>
Лёгкая атлетика	<b>27</b>
Подвижные игры	<b>24</b>
Лыжная подготовка	<b>27</b>
<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## 5. Календарно-тематическое планирование

4 класс

Количество часов:

Всего 102 ч. в неделю 3ч.

п/п	Раздел, тема	Количество часов	Тип урока	Цель	Коррекционная направленность
Легкая атлетика (27 часов )					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1			
2/3/4/5	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Совершенствование строевых упражнений.	4			
6/7/8/9	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными	4			

	<p>положениями рук.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предмет.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке</p> <p>Понятие эстафетный бег(круговая эстафета)</p>				
10/11/12	<p>Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Развитие выносливости. Бег на скорость 30 м.</p> <p>Развитие выносливости Медленный бег 2-5 мин</p>	3			
13/14/15	<p>Совершенствование бега на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Развитие выносливости. бег на скорость до 100 м.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Медленный бег до 10 мин</p>	3			
16/17	<p>Совершенствование техники бега.</p> <p>Обучения бегу с низкого старта.</p>	2			
18/19	<p>Изучение техники дыхания.</p> <p>Совершенствование техники низкого</p>	2			

	старта, высокого старта, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия» Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»				
20	Обучение кроссовому бегу . Подвижная игра «Цепи кованные»	1			
21	Совершенствование кроссового бега. Подвижная игра «Цепи кованные»	1			
22/23/24	Обучение прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву» Совершенствование прыжка в длину с места Подвижная игра «Кто дальше прыгнет?». Обучение техники метания в цель с помощью мешочков. Подвижная игра «Попади в цель».	3			
25/26/27	Обучения метания теннисного мяча. Совершенствование метания теннисного мяча. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».	3			

Лыжная подготовка (30 часа )					
28	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1			
29	Обучение ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1			
30	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1			
31	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Игра «Прокатись через ворота»	1			
32	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.	1			
33	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»	1			
34	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.	2			

	Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью				
35	Обучение подъему способом «полуелочка». Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
36	Совершенствование подъему способом «полуелочка» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
37	Обучение подъему способом «елочкой» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
38	Совершенствование подъему способом «елочкой» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
39	Обучение подъему способом «лесенкой» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
40	Совершенствование подъему способом «лесенкой» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1			
41	Обучение торможением «плугом» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. Совершенствование торможения плугом. Игра «Кто дольше прокатится»	2			



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

48	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1			
49	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе	1			
50	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1 км в быстром темпе без учета времени.	1			
51	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1			
52	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1,5 км	1			
53	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км	1			
54	Бег на лыжах без палок. Подвижная игра «Охотник и утки»				
55	Бег на лыжах без палок. Подвижная игра «Охотник и утки»				
Гимнастика и акробатика (21 часа )					

56	Правила безопасного поведения вовремя упражнений со спортивным инвентарем. Разучивание подвижной игры «Пауки и мухи» Разучивание подвижной игры «Пауки и мухи»	1			
57/58	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			
59/60	Обучение техники перекатов, и выпадов. Подвижная игра «Время суток» Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	2			
61	Обучение кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка»	1			
62	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	1			

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

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

	подряд. Игра «Хитрая лиса»				
76	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1			
79	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»	1			
Подвижные игры (24 часа )					
79	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»	1			
80	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал садись», «Охотники и утки»	1			
81	Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит	1			

	игроков»				
82	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	1			
83	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены.	1			
84	Совершенствование ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1			
85	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»	1			
86	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»	1			
87	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1			

88	Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу»	1			
89	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне»	1			
90	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1			
91	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1			
92	Совершенствование баскетбольных упражнений; с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне»	1			
93	Совершенствование баскетбольных упражнений; с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне»	1			
94	Совершенствование баскетбольных упражнений; бросок в кольцо.	1			
95	Повторение броков набивного мяча разными способами. Игра	1			



	«Вышибалы двумя мячами»				
96	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами; броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1			
97	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину.	1			
98	Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1			
99	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1			
100	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1			
101	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Развитие силы отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1			

102	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1			
-----	--	---	--	--	--

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

Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм,);
2. Обручи пластмассовые (50см, 85см)
3. Обручи алюминиевые (75см)

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465018

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен с 05.06.2025 по 05.06.2026