

Приложение № 14
к адаптированной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ №14 им. В.Ф. Фуфачева
(утверждено приказом № 91 от 30.08.2023)

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №14 им. В.Ф. Фуфачева**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с
интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью)
вариант 1

Адаптивная физическая культура

1-4 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО, утвержденной Приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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:

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

ретических сведений по физической культуре;

11. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
12. воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
13. Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
14. обогащение чувственного опыта;
15. коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
16. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
17. Программой предусмотрены следующие виды работы:
18. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
19. выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
20. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
21. самостоятельное выполнение упражнений;
22. занятия в тренирующем режиме;
23. развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры в 1-4 классах, составляет 405 часов: в 1 классе – 99 часа (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее количество часов 303 час.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

| № п/п | Название раздела, тема | Кол-во часов | Контрольные работы |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 25 | |
| 2 | Подвижные спортивные игры (баскетбол) | 12 | |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 22 | |
| 4 | Лыжная подготовка | 25 | |
| 5 | Подвижные игры (волейбол) | 5 | |
| 6 | Подвижные и спортивные игры (футбол) | 10 | |
| 7 | Легкая атлетика | 13 | |
| Общее количество часов | | 99 | |

2 класс

| № п/п | Название раздела, тема | Кол-во часов | Контрольные работы |
|------------------------|------------------------|--------------|--------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 24 | |
| 2 | Гимнастика | 23 | 1 |
| 3 | Лыжная подготовка | 30 | |
| 4 | Подвижные игры | 25 | 1 |
| Общее количество часов | | 102 | |

4 класс

| № п/п | Название раздела, тема | Кол-во часов | Контрольные работы |
|------------------------|------------------------|--------------|--------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 24 | |
| 2 | Гимнастика | 23 | 1 |
| 3 | Лыжная подготовка | 30 | |
| 4 | Подвижные игры | 25 | 1 |
| Общее количество часов | | 102 | |

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
6. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
7. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
9. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
10. проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
8. знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
7. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
8. знание спортивных традиций своего народа и других народов;
9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формирование БУД

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:
испытывать чувство гордости за свою страну;
гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
активно включаться в общепользную социальную деятельность;

Коммуникативные учебные действия включают:
вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями:
принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены:
Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Система оценки 2 класс.

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей. Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Система оценки 4 класс.

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущением мелких ошибок.

Такие как, неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение.

К значительным ошибкам относятся:

Старт не из требуемого положения

Отталкивание далеко от планки

Несинхронность выполнения упражнения.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов. | Дата Проведения |
|------------------------------------|--|----------------------|--------------------|
| 1 | Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | 1 | |
| Легкая атлетика. (26 часов) | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ходьба и бег в колонне. | 1 | |
| 2 | Ходьба и бег в колонне. | 1 | |
| 3 | Ходьба и бег в колонне. | 1 | |
| 4 | Ходьба и бег в колонне. | 1 | |
| 5 | Бег в среднем темпе с переходом находьбу | 1 | |
| 6 | Бег в среднем темпе с переходом находьбу | 1 | |
| 7 | Бег в среднем темпе с переходом находьбу | 1 | |
| 8 | Непрерывный бегс изменением темпа | 1 | |
| 9 | Непрерывный бегс изменением темпа | 1 | |
| 10 | Непрерывный бегс изменением темпа | 1 | |
| 11 | Прыжки на двух ногах | 1 | |
| 12 | Прыжки на двух ногах | 1 | |
| 13 | Прыжки на двух ногах | 1 | |
| 14 | Подпрыгивание вверх | | |
| 15 | Подпрыгивание вверх | | |
| 16 | Подпрыгивание вверх | | |

| | | | |
|------------------------------|---|---|--|
| 17 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | | |
| 18 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | | |
| 19 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | | |
| 20 | Метание с места в горизонтальную цель | | |
| 21 | Метание с места в горизонтальную цель | | |
| 22 | Метание с места в горизонтальную цель | | |
| 23 | Метание с места в горизонтальную цель | | |
| 24 | Метание с места в вертикальную цель | | |
| 25 | Метание с места в вертикальную цель | | |
| 26 | Метание мяча изседа из-за головы | | |
| Гимнастика. (22 часа) | | | |
| 1 | Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | 1 | |
| 2 | Коррекция нарушений здоровья | 1 | |
| 3 | Коррекция нарушений здоровья | 1 | |
| 4 | Коррекция нарушений здоровья | 1 | |
| 5 | Ползание по гимнастической скамейке | 1 | |
| 6 | Ползание по гимнастической скамейке | 1 | |
| 7 | Ползание по гимнастической скамейке | 1 | |
| 8 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | 1 | |
| 9 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | 1 | |
| 10 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | 1 | |
| 11 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| 12 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| 13 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| 14 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| 15 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| 16 | Упражнения в равновесии | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|--|
| 17 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | |
| 18 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | |
| 19 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | |
| 20 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | |
| 21 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | |
| Подвижные игры (27 часа) | | | |
| 1 | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | 1 | |
| 2 | Подвижные игры с бегом. | 1 | |
| 3 | Подвижные игры с бегом | 1 | |
| 4 | Подвижные игры с прыжками | 1 | |
| 5 | Подвижные игры с прыжками | 1 | |
| 6 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 7 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 8 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 9 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 10 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 11 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 12 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 13 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 14 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 15 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 16 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 17 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 18 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 19 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 20 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 21 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 22 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 23 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 24 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 25 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| 26 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|--|
| 27 | «Школа мяча». Коррекционные игры. | 1 | |
| Гимнастика (13 часов) | | | |
| 1 | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. | 1 | |
| 2 | Корректирующие упражнения | 1 | |
| 3 | Корректирующие упражнения | 1 | |
| 4 | Корректирующие упражнения | 1 | |
| 5 | Корректирующие упражнения | 1 | |
| 6 | Корректирующие упражнения | 1 | |
| 7 | Корректирующие упражнения | 1 | |
| 8 | Ползание | 1 | |
| 9 | Ползание | 1 | |
| 10 | Ползание | 1 | |
| 11 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| 12 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| 13 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| Легкая атлетика (11 ч.) | | | |
| 1 | Медленный бег. | 1 | |
| 2 | Медленный бег. | 1 | |
| 3 | Медленный бег. | 1 | |
| 4 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | 1 | |
| 5 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | 1 | |
| 6 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | 1 | |
| 7 | Быстрый бег | 1 | |
| 8 | Быстрый бег | 1 | |
| 9 | Быстрый бег | 1 | |
| 10 | Метание с места на дальность. | 1 | |
| 11 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. Тестирование. | 1 | |
| Итого. | | 99 часов | |

2 КЛАСС

| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата проведения |
|----------------------------------|--|------------------|-----------------|
| Легкая атлетика. 27 часов | | | |
| 1 | Беседа. Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. | 1 | |
| 2 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему». Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра; | 1 | |
| 3 | Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «Наместе шагом марш!», «Класс, стой!». | 1 | |
| 4 | ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу». Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель» | 1 | |
| 5 | Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок». Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу» | 1 | |
| 6 | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 7 | ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель. | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег всреднем темпе. Игра «Салки». ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу» | 1 | |
| 9 | ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салкимаршем», «Охотники и утки». Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель. | 1 | |
| 10 | Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы». ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу». | 1 | |
| 11 | Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?» | 1 | |
| 12 | ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору» | 1 | |
| 13 | Ориентировка в пространстве. Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место» | 1 | |
| 14 | Ходьба по гимнастической ОРУ с гимнастическими палками | 1 | |
| 15 | Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору». | 1 | |
| 16 | Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построении | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | ниях, в шеренге по одному, в колонне по одному; ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки». | | |
| 17 | Перестроение из одной шеренги в | 1 | |
| 18 | Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору». | 1 | |
| 19 | Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салкимаршем», «Охотники и утки» | 1 | |
| 20 | Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки подобстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками | 1 | |
| 21 | Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места. | 1 | |
| 22 | Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов | 1 | |
| 23 | Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота). Прыжок в длину с разбега. Метание в цель. | 1 | |
| 24 | Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка. Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. | 1 | |
| 25 | Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». Метание в цель. Прыжок в длину с | 1 | |

| | | | |
|------------------------------|--|---|--|
| | разбега. Равновесие | | |
| 26 | Метание мяча из седа из-за головы. Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». | 1 | |
| 27 | ОРУ без предметов. Эстафеты: передай другому; переправа; бег в парах; гусеница -комплексная эстафета | 1 | |
| Гимнастика (22 часа). | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча | 1 | |
| 2 | ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок». | 1 | |
| 3 | Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам». | 1 | |
| 4 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет». | 1 | |
| 5 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в дли- | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | ну с места; игры «Салки», «Пере-мени предмет». | | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами ис соскоком вперед); | 1 | |
| 7 | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель; | 1 | |
| 8 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Третий лишний». Построения в различных местах зала (в одну-двешеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения. | 1 | |
| 9 | Игра «Прыжки по кочкам». Ползание по наклонной гимнастической скамейке; прыжки в длину с разбега; | 1 | |
| 10 | Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки». | 1 | |
| 11 | Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки». | | |
| 12 | Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии | 1 | |
| 13 | Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч». | 1 | |
| 14 | Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест». | 1 | |
| 15 | Упражнения в равновесии; Игры: «Салки», «Совушка» | 1 | |
| 16 | Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки» | 1 | |
| 17 | Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки с хвостиком» | 1 | |
| 18 | Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы» | 1 | |
| 19 | Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки». | 1 | |
| 20 | Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|
| 21 | Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. | 1 | |
| 22 | Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. Тестирование. | 1 | |
| Лыжная подготовка (18 часов) | | | |
| 1 | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр. | 1 | |
| 2 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой. | 1 | |
| 3 | Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. | 1 | |
| 4 | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. | 1 | |
| 5 | Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. | 1 | |
| 6 | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | 1 | |
| 7 | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | | |
| 8 | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | 1 | |
| 9 | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | 1 | |
| 10 | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | 1 | |
| 11 | Повторение техники ступающего шага используя скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»; | 1 | |
| 12 | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах слыжными палками. | 1 | |
| 13 | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах слыжными палками. | 1 | |
| 14 | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», | 1 | |
| 15 | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». | 1 | |
| 16 | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быст- | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|--|
| | рее?»). | | |
| 17 | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?»). | 1 | |
| 18 | Теоретические знания. Тестирование. | 1 | |
| Подвижные игры (8 часов) | | | |
| 1 | Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета». | 1 | |
| 2 | Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 | |
| 3 | Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте. | 1 | |
| 4 | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | 1 | |
| 5 | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | 1 | |
| 6 | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | 1 | |
| 7 | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | 1 | |
| 8 | Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч» | 1 | |
| Гимнастика (13 часов) | | | |
| 1 | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. | 1 | |
| 2 | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|--|
| | соседу». | | |
| 3 | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу». | 1 | |
| 4 | ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение». | 1 | |
| 5 | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | 1 | |
| 6 | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | 1 | |
| 7 | Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 21 | |
| 8 | Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 | |
| 9 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | 1 | |
| 10 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | 1 | |
| 11 | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| | онных движений. | | |
| 12 | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 | |
| 13 | ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | 1 | |
| Легкая атлетика (14 часов) | | | |
| 1 | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | 1 | |
| 2 | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | 1 | |
| 3 | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | 1 | |
| 4 | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | 1 | |
| 5 | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | 1 | |
| 6 | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | 1 | |
| 7 | Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | 1 | |
| 8 | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | 1 | |
| 9 | ОРУ без предмета в движении. Ме- | 1 | |

| | | | |
|--------------|--|-----------------|--|
| | тание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | | |
| 10 | ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки» | 1 | |
| 11 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | 1 | |
| 12 | Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование. | 1 | |
| 13 | «Челночный» бег 3x10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | 1 | |
| 14 | ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год. | 1 | |
| ИТОГО | | 102 часа | |

4 КЛАСС

| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата проведения |
|----------------------------------|---|------------------|-----------------|
| Легкая атлетика. 11 часов | | | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ). | 1 | |
| 2 | Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета | 1 | |
| 3 | Челночный бег. Метание мяча в цель. | 1 | |
| 4 | Бег с ускорениями. Метание мяча в | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|--|
| | цель. | | |
| 5 | Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 | |
| 6 | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, спреодолением препятствий,напрыгивание, прыжки вглубину | 1 | |
| 7 | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, спреодолением препятствий,напрыгивание, прыжки вглубину | 1 | |
| 8 | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, спреодолением препятствий,напрыгивание, прыжки вглубину | 1 | |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». | 1 | |
| 10 | Полоса препятствий. Игра «Третий лишний». | 1 | |
| 11 | Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель. | 1 | |
| Подвижные игры. 20 часов | | | |
| 1 | Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты» | 1 | |
| 2 | Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты», | 1 | |
| 3 | Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами | 1 | |
| 4 | Верхняя подача мяча. Отработка. | 1 | |
| 5 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | |
| 6 | Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса. | 1 | |
| 7 | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | |
| 8 | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | |
| 9 | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | |
| 10 | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | |
| 11 | Игра «Мышеловка» | 1 | |
| 12 | Игра «Мышеловка» | 1 | |
| 13 | Игра «Эстафета зверей». | 1 | |
| 14 | Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. | 1 | |

| | | | |
|----------------------------|---|---|--|
| 15 | Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 16 | Игра «Вызов номеров». | 1 | |
| 17 | Игра «Кто обгонит?» | 1 | |
| 18 | Игра «Кто обгонит?» | 1 | |
| 19 | Эстафеты с мячами. | 1 | |
| 20 | Эстафеты с мячами. | 1 | |
| Гимнастика 20 часов | | | |
| 1 | Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | |
| 2 | Кувырок назад и перекат. | 1 | |
| 3 | Кувырок назад и перекат. | 1 | |
| 4 | Лазание по вертикальному канату | 1 | |
| 5 | Лазание по вертикальному канату | 1 | |
| 6 | Лазание по вертикальному канату | 1 | |
| 7 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 | |
| 8 | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Неошибись» | 1 | |
| 9 | «Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты. | 1 | |
| 10 | Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя). | 1 | |
| 11 | Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие. | 1 | |
| 12 | Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | |
| 13 | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | |
| 14 | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | |
| 15 | Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры». | 1 | |
| 16 | Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры». | 1 | |
| 17 | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веровочка подногами». | 1 | |
| 18 | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веровочка подногами». | 1 | |
| 19 | Общеразвивающие упражнения на | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| (30) | гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. Оценочные процедуры. | | |
| 20 | Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. | 1 | |
| Лыжная подготовка (21 час) | | | |
| 1 | Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | |
| 2 | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 | |
| 3 | Подъем на склоннаискось. Торможение «Плугом». | 1 | |
| 4 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | |
| 5 | Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета. | 1 | |
| 6 | Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции. | 1 | |
| 7 | Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | |
| 8 | Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | |
| 9 | Повороты «Переступанием». | 1 | |
| 10 | Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | |
| 11 | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | |
| 12 | Техника скользящего шага. Встречная эстафета. | 1 | |
| 13 | Торможение «Упором». | 1 | |
| 14 | Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона. | 1 | |
| 15 | Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200м с переменной скоростью. | 1 | |
| 16 | Эстафета. Подъем «Елочкой». | 1 | |
| 17 | Торможение «Плугом». | 1 | |
| 18 | Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | |
| 19 | Торможение «Упором» | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| | Встречная эстафета. | | |
| 20 | Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки. | 1 | |
| 21 | Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке. | 1 | |
| Подвижные игры 23 часа. | | | |
| 1 | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 2 | Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | |
| 3 | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | |
| 4 | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | |
| 5 | Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. | 1 | |
| 6 | Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель». | 1 | |
| 7 | Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса. | 1 | |
| 8 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 | |
| 9 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты | 1 | |
| 10 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты | 1 | |
| 11 | Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 12 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 | |
| 13 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка. | 1 | |
| 14 | Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | |
| 15 | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | |
| 16 | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч». | 1 | |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. | 1 | |
| 19 | Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | |
| 20 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель». | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------|---|------------|--|
| 21 | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.Игра. | 1 | |
| 22 | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | |
| 23 | Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол. | 1 | |
| Легкая атлетика 7 часов | | | |
| 1 | Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот имьши» Развитие скоростных способностей. | 1 | |
| 2 | Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | |
| 3 | Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц». | 1 | |
| 4 (99) | Челночный бег. Круговая эстафета. Оценочные процедуры. | 1 | |
| 5 | Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | |
| 6 | Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | |
| 7 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | |
| Итого | | 102 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890989

Владелец Аджиумер Екатерина Геннадьевна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025