

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Администрации
Сысертского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 10» д.Большое Седельниково

РАССМОТРЕНА

методическим
объединением учителей
физической культуры и
ОБЗР

Руководитель ШМО


Филиппова В.В.
Протокол № 5 от 06.06.2025.

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора
по УВР


Сирина Н.А.

УТВЕРЖДЕНА

директор


Дзюба О.В.
Приказ № 54-ОД от
18.06.2025.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2-4 классов

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре и адаптивной физической культуре VIII вид составлена на основе примерной учебной программы «Физическая культура и адаптивная физическая культура для 2 – 4 классов».

Рабочая программа по предмету физическая культура и адаптивная физическая культура составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию от 31 марта 2014г. № 253;
- Учебного плана на 2022/2023 учебный год Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Сахалинской области «Школа-интернат «Радуга»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Физическая культура и адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Цели рабочей программы по физической культуре и адаптивной физической культуре.

Задачи изучения физической культуры и адаптивной физической культуре.

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения физической культуры и адаптивной физической культуре в II–IV классах (I вариант – II вариант) определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре и адаптивной физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Задачами выступают:

- 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 ребенка 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;
- 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.

Целью рабочей программы по физической культуре и адаптивной физической культуре для II – IV классов является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так-же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для второго класса предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура и адаптивная физическая культура в II – IV классе.

2 класс I вариант.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14
Школа мяча	16
Общее количество часов	102

2 класс II вариант.

Раздел	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5
Тестирование	14
Подвижные игры	20
Гимнастика с основами акробатики	5
Легкая атлетика	26
Контрольно - измерительные материалы	3
Общеразвивающие упражнения без предметов	4
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	3
Элементы акробатических упражнений	1
Лазанье	2
Висы	1
Равновесие	3
Коррекционные упражнения	5
Переноска груза	3

Упражнения без предметов	3
Общее количество часов	102

4 класс I вариант.

Раздел	Кол-во часов
Физическая культура	26
Гимнастика	22
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	24
Общее количество часов	102

4 класс II вариант.

Раздел	Кол-во часов
Физическая культура	27
Гимнастика	21
Лыжная подготовка	30
Легкая атлетика	24
Общее количество часов	102

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГКОУ «Школа-интернат «Радуга» и примерными программами общий объём учебного времени предмета «Физическая культура и Адаптивная Физическая культура» рассчитан:

Класс	В неделю	Количество недель	Всего за год
2 класс I вариант	3 час	34	102 часа
2 класс II вариант	3 час	34	102 часа
4 класс I вариант	3 час	34	102 часа
4 класс II вариант	3 час	34	102 часа

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры и адаптивной физической культуры.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося в II – IV класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный 2 класс I вариант.

Минимальный уровень:

1. Умение проговаривать последовательность действий;
2. Умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
3. Умение работать по предложенному учителем плану;

4. Организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,

5. Умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,

6. Умение формулировать совместно с учителем задание.

Достаточный уровень

1. Умение осуществлять совместную деятельность;

2. умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.

3. умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;

4. умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

АООП по адаптивной физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный 2 класс II вариант.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;

2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;

3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;

4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;

3. Овладение навыками элементов спортивных игр.

4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный 4 класс I вариант.

Минимальный уровень:

1. уметь выполнять инструкции учителя;

2. иметь представление о видах двигательной деятельности;

3. уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

4. уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

1. уметь выполнять команды учителя;

2. уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;

3. уметь выполнять строевых команд учителя;

4. овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;

5. овладение навыками элементов спортивных игр;

6. уметь играть в команде учебные игры;

7. уметь судить спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный 4 класс II вариант.

Минимальный уровень:

1. уметь выполнять инструкции учителя;

2. иметь представление о видах двигательной деятельности;

3. уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

4. уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

1. уметь выполнять команды учителя;
2. уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
3. уметь выполнять строевых команд учителя;
4. овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
5. овладение навыками элементов спортивных игр;
6. уметь играть в команде учебные игры;
7. уметь судить спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

Основное содержание учебного предмета 2 класс I вариант

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

- гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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/ 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.

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 с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

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 с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

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 с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

Основное содержание учебного предмета 2 класс II вариант

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Физическая культура», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

Физическая культура

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Гимнастика

Включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Легкая атлетика

Традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Основное содержание учебного предмета 4 класс I вариант

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Физическая культура», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 учителя;
 - выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —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.

Физическая культура

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Гимнастика

Включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Лыжная подготовка

В условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до — 15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы).

Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Подвижные игры

Роль игрового метода в спортивной практике. Аспекты применения подвижных игр в учебно-тренировочной работе. Особенности использования игр в тренировке по различным видам спорта (физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка).

Игры как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований.

Подвижные игры как средство диагностики спортивных способностей, отбора в спорте.

Основное содержание учебного предмета 4 класс II вариант

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Физическая культура», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —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.

Физическая культура

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарягов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Гимнастика

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Лыжная подготовка

В условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до — 15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Легкая атлетика

Традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Тематическое планирование
Физическая культура 2 класс I вариант
(102 часов)

	№	Тема урока	По плану
Легкая атлетика 12	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1
	2.	Ходьба в быстром темпе	1
	3.	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1
	4.	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	1
	5.	Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт	1
	6.	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	1
	7.	Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.	1
	8.	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	1
	9.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1
	10.	Учет техники метания малого мяча на дальность	1
	11.	Разучивание техники прыжка в длину с места	1
	12.	Учет техники прыжка в длину с места	1
Подвижные игры 16	13.	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра	1
	14.	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра	1
	15.	Индивидуальная работа с мячом	1
	16.	Подвижные игры с элементами ОРУ	1
	17.	Беговые и прыжковые подвижные игры	1
	18.	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	1
	19.	Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка	1
	20.	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	1
	21.	Разучивание техники командных подвижных игр	1
	22.	Совершенствование техники командных подвижных игр	1
	23.	Совершенствование техники игры «Точно в цель»	1
	24.	Совершенствование техники подвижных игр с мячом	1
	25.	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	1
	26.	Совершенствование техники подвижных игр с	1

		предметами и без предметов	
	27.	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	1
	28.	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	1
Гимнастика 11	29.	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	1
	30.	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	1
	31.	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед	1
	32.	Разучивание техники выполнения кувырка назад	1
	33.	Круговая тренировка.	1
	34.	Разучивание техники акробатического соединения элементов	1
	35.	Совершенствование техники акробатического соединения элементов	1
	36.	Учет техники акробатического соединения элементов.	1
	37.	Круговая тренировка.	1
	38.	Круговая тренировка.	1
	39.	Круговая тренировка.	1
Подвижные игры 9	40.	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	1
	41.	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	1
	42.	Разучивание техники строевых упражнений	1
	43.	Совершенствование техники строевых упражнений	1
	44.	Совершенствование техники строевых упражнений	1
	45.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
	46.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
	47.	Совершенствование техники игры «Вышибалы»	1
	48.	Круговая тренировка	1
Льжи 14	49.	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1
	50.	Разучивание техники скользящего шага без палок.	1
	51.	Разучивание техники ступающего шага	1
	52.	Разучивание техники поворотов переступанием без палок	1
	53.	Совершенствование техники ступающего шага	1
	54.	Совершенствование техники скользящего шага	1
	55.	Совершенствование техники поворотов переступанием	1
	56.	Разучивание техники подъёмов и спусков.	1
	57.	Прохождение дистанции 300м	1
	58.	Разучивание техники скользящего шага с палками.	1
	59.	Совершенствование техники скользящего шага с палками	1

	60.	Прохождение дистанции 1000м	1
	61.	Лыжи. Свободное катание	1
	62.	Лыжи. Свободное катание	1
Подвижные игры 16	63.	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	1
	64.	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	1
	65.	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	1
	66.	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	1
	67.	Подвижные игры с мячом	1
	68.	Подвижные игры с мячом	1
	69.	Подвижные игры с различными предметами	1
	70.	Подвижные игры с различными предметами	1
	71.	Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	1
	72.	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	1
	73.	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	1
	74.	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность	1
	75.	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.	1
	76.	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	1
	77.	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	1
	78.	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	1
Школа мяча 11	79.	Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.	1
	80.	Разучивание техники ведения мяча.	1
	81.	Разучивание техники ведения мяча.	1
	82.	Разучивание техники броска мяча по кольцу	1
	83.	Совершенствование техники броска мяча по кольцу	1
	84.	Знакомство с волейбольным мячом	1
	85.	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.	1
	86.	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	1
	87.	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	1
	88.	Разучивание техники игры «Перестрелка»	1
	89.	Совершенствование техники игры «Перестрелка»	1
Легкая атлетика 13	90.	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта	1
	91.	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	1
	92.	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт	1
	93.	Разучивание техники низкого старта с	1

		преследованием	
	94.	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	1
	95.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1
	96.	Совершенствование техники челночного бега 3x10	1
	97.	Совершенствование техники челночного бега 3x10	1
	98.	Совершенствование техники челночного бега 3x10	1
	99.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1
	100.	Учет техники прыжка в длину с места	1
	101.	Игровой урок	1
	102.	Итоговый игровой урок	1

Тематическое планирование
Адаптивная физическая культура 2 класс II вариант
(102 часов)

Разделы	№	Тема урока	По плану	
Знания о физической культуре 3	1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега	1	
	2.	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	
	3.	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.	1	
Тестирование 7	4.	Бег 30 м.	1	
	5.	Прыжки в длину с места.	1	
	6.	Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь.	1	
	7.	Наклоны туловища вниз стоя ноги вместе.	1	
	8.	Прыжки через короткую скакалку.	1	
	9.	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	
	10.	Поднимание туловища.	1	
	11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
	Подвижные игры 5	12.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении (обучение).	1
		13.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении (закрепление)	1
		14.	ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока (обучение)	1
15.		ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока (закрепление).	1	
16.		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости (обучение).	1	
Гимнастика с основами акробатики 5	17.	Строевые упражнения: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: "Равняйся!" "Смирно!" "Вольно!" "На месте шагом марш!" "Шагом марш!" "Класс стой!" "Класс, стройся!".	1	
	18.	Ходьба в колонне с левой ноги. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1	
	19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку (обучение).	1	
	20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку (закрепление).	1	
	21.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	

Легкая атлетика 6	22.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
	23.	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно).	1
	24.	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета).	1
	25.	Медленный бег до 2 мин. Метание малого мяча с места на дальность.	1
	26.	Метание малого мяча по горизонтальной, вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 м с места.	1
	27.	Прыжки в высоту с шага.	1
Контрольно - измерительные материалы 3	28.	Прыжки через короткую скакалку.	1
	29.	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из-за головы.	1
	30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
Знания о физической культуре 1	31.	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики.	1
Общеразвивающие упражнения без предметов 4	32.	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1
	33.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	34.	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
	35.	Комплекс обще корригирующих упражнений.	1
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами 3	36.	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (обучение).	1
	37.	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (закрепление).	1
	38.	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	1
Элементы акробатических упражнений 1	39.	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
Лазанье 2	40.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 гр.) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами).	1
	41.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	1
Висы 1	42.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1
Равновесие 3	43.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
	44.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.	1
	45.	Ходьба по гимнастической скамейке боком	1

		приставными шагами.	
Знания о физической культуре 1	46.	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	1
Подвижные игры 15	47.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений "Веревочный круг", "Часовые и разведчики".	1
	48.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений "Передал и садись", "Не отдам".	1
	49.	Игры с бегом и прыжками "У ребят порядок строгий", "Кто быстрее?".	1
	50.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений "Достань предмет", "Не урони мяч".	1
	51.	Игры с бегом и прыжками "Бег за флажками", "Волк во рву".	1
	52.	Коррекционные игры "Хоп, стоп, раз", "Зеркало".	1
	53.	"мой веселый звонкий мяч".	1
	54.	Сюжетные ОРУ. Игра "Ловишки".	1
	55.	Сюжетные ОРУ. Игра "Догони меня".	1
	56.	Сюжетные ОРУ. Игра "Удочка".	1
	57.	Сюжетные ОРУ. Игра "Солнышко".	1
	58.	Сюжетные ОРУ. Игра "Догони колокольчик".	1
	59.	Сюжетные ОРУ. Игра "Перепрыгни через ров".	1
	60.	Сюжетные ОРУ. Игра "Ловишки".	1
	61.	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
Коррекционные упражнения 5	62.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1
	63.	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.	1
	64.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1
	65.	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1
	66.	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1
Переноска груза 3	67.	Передача большого мяча в колонне сбоку - назад и вперед.	1
	68.	Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках).	1
	69.	Переноска 8 - 10 гимнастических палок.	1
Упражнения без предметов 3	70.	Упражнения на дыхание.	1
	71.	Упражнение на расслабление мышц.	1
	72.	Упражнения на укрепления мышц туловища.	1
Легкая атлетика 20	73.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Комплекс УГГ.	1
	74.	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
	75.	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны (обучение).	1
	76.	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на	1

		месте, с продвижением вперед, в стороны (закрепление).	
	77.	Прыжки в глубину с высоты 10-40 см с мягким приземлением (обучение).	1
	78.	Прыжки в глубину с высоты 10-40 см с мягким приземлением (закрепление).	1
	79.	Прыжки в высоту с небольшого разбега (3-4м).	1
	80.	Прыжки в длину с места.	1
	81.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1
	82.	Метание большого мяча двумя руками с места в стену (обучение).	1
	83.	Метание большого мяча двумя руками с места в стену (закрепление).	1
	84.	Броски набивного мяча (1кг) сидя, двумя руками из-за головы (обучение).	1
	85.	Броски набивного мяча (1кг) сидя, двумя руками из-за головы (закрепление).	1
	86.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену (обучение).	1
	87.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену (закрепление).	1
	88.	Быстрый бег на скорость (20-30 м) (обучение).	1
	89.	Быстрый бег на скорость (20-30 м) (закрепление).	1
	90.	Чередования ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20м-ходьба, 20М бег) (обучение).	1
	91.	Чередования ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20м-ходьба, 20М бег) (закрепление).	1
	92.	Прыжки в длину с прямого разбега.	1
Тестирование 7	93.	Бег 30 м.	1
	94.	Прыжки в длину с места.	1
	95.	Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь.	1
	96.	Наклоны туловища вниз стоя ноги вместе.	1
	97.	Прыжки через короткую скакалку.	1
	98.	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1
	99.	Поднимание туловища.	1
	100	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
	101	Подвижные игры.	1
	102	Подведение итогов за год.	1

**Тематическое планирование
Физическая культура 4 класс I вариант
(102 часов)**

Разделы	№	Тема урока	По плану
Физическая культура 26	1.	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	1
	2.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
	3.	Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1
	4.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1
	5.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
	6.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1
	7.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.	1
	8.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1
	9.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
	10.	Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	11.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	1
	12.	Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	13.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1
	14.	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1
	15.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
	16.	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1
	17.	Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1
	18.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1
	19.	Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	1
	20.	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1
	21.	Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1
	22.	Равномерный бег 7мин. Развитие выносливости	1
	23.	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и утки».	1
	24.	Равномерный бег 7мин. Развитие выносливости.	1
	25.	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы».	1
	26.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1
Гимнастика 22	27.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1

	28.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
	29.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад.	1
	30.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат.	1
	31.	ОРУ. Стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
	32.	ОРУ. Упражнения с обручем.	1
	33.	ОРУ. Движение вперед, наклоны, приседания.	1
	34.	ОРУ. Прыжки с обручем.	1
	35.	ОРУ. Упражнения с малым мячом.	1
	36.	ОРУ. Броски и ловля мяча.	1
	37.	ОРУ. Упражнения с большими мячами.	1
	38.	ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	1
	39.	ОРУ. Упражнения с малым мячом.	1
	40.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
	41.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках. Развитие силовых качеств.	1
	42.	ОРУ с предметами. Вис завесом, согнув ноги. Эстафеты.	1
	43.	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Эстафеты.	1
	44.	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке поднимание ног в вися. Эстафеты.	1
	45.	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке подтягивание в вися. Эстафеты.	1
	46.	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты.	1
	47.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1
	48.	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие.	1
Лыжная подготовка 30	49.	Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем	1
	50.	Построение в колонну в шеренгу с лыжами	1
	51.	Освоение техники лыжных ходов	1
	52.	Переноска и одевание лыж.	1
	53.	Выполнение команд в строю	1
	54.	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками	1
	55.	Освоение поворотов переступанием	1
	56.	Прохождение дистанции 1 км классикой	1
	57.	Подъем и спуск под уклон на лыжах	1
	58.	Спуск в низкой стойке со склона (обучение)	1
	59.	Спуск в низкой стойке со склона (закрепление)	1
	60.	Попеременный двухшажный ход (обучение)	1

	61.	Попеременный двухшажный ход (закрепление)	1
	62.	Подъем скользящим шагом (обучение)	1
	63.	Подъем скользящим шагом (закрепление)	1
	64.	Подъем "елочкой"(обучение)	1
	65.	Подъем "елочкой" (закрепление)	1
	66.	Подъем "лесенкой"(обучение)	1
	67.	Подъем "лесенкой" (закрепление)	1
	68.	Спуск в высокой стойке со склона (обучение)	1
	69.	Спуск в высокой стойке со склона (закрепление)	1
	70.	Поворот переступанием в движении (обучение)	1
	71.	Поворот переступанием в движении (закрепление)	1
	72.	Передвижение в свободном темпе	1
	73.	Передвижение в медленном темпе	1
	74.	Передвижение в быстром темпе	1
	75.	Подвижные игры.	1
	76.	Передвижение в свободном темпе	1
	77.	Подвижные игры.	1
	78.	Обобщающий урок за четверть	1
Подвижные игры 24	79.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении (обучение).	1
	80.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении (закрепление)	1
	81.	ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока (обучение)	1
	82.	ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока (закрепление).	1
	83.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости (обучение).	1
	84.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости (закрепление).	1
	85.	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (обучение).	1
	86.	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (закрепление).	1
	87.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (повторение).	1
	88.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (закрепление).	1
	89.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол (обучение).	1
	90.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол (закрепление).	1
	91.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (обучение).	1
	92.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (повторение).	1
	93.	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы» (закрепление).	1

	94.	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
	95.	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
	96.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
	97.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
	98.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайперы».	1
	99.	ОРУ. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1
	100	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
	101	ОРУ. Подвижные игры.	1
	102	Подведение итогов за год.	1

**Тематическое планирование
Физическая культура 4 класс II вариант
(102 часов)**

Разделы	№	Тема урока	По плану
----------------	----------	-------------------	-----------------

Физическая культура 27	1.	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну, шеренгу по одному. Сдача рапорта. Игра.	1
	2.	Сдача нормативов по бегу на 30 м, 60 м.	1
	3.	Сдача нормативов на гибкость.	1
	4.	Сдача нормативов: метание теннисного мяча на дальность.	1
	5.	Сдача нормативов: прыжок в длину с места.	1
	6.	Сдача нормативов: на гибкость, подтягивание, отжимание	1
	7.	перестроение в колонну по двое через середину зала в движении.	1
	8.	Ходьба и бег (чередование) змейкой.	1
	9.	Расчёт на 1-й, 2-й, 3-й. Размыкание, смыкание.	1
	10.	Ходьба с различным положением рук, в различном темпе.	1
	11.	Ходьба в полуприсяде, выпадами, перекатом с пятки на носок.	1
	12.	Медленный бег до 3 мин.	1
	13.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
	14.	Низкий старт. Бег на скорость (до 40м).	1
	15.	Бег с подниманием бедра.	1
	16.	Бег с преодолением небольших препятствий.	1
	17.	Бег на дистанцию 500 м.	1
	18.	Бег на дистанцию 1000 м, 3000 м.	1
	19.	Равновесие на одной ноге "ласточка".	1
	20.	Равновесие на гимнастической скамье.	1
	21.	Ходьба по гимнастической скамье с препятствиями.	1
	22.	Ходьба по гимнастической скамье, по одному и парами.	1
	23.	Ходьба по наклонной гимнастической скамье	1
	24.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
	25.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
	26.	Подлезание под препятствие высотой до 1м. Перелезание через бревно.	1
	27.	Обобщающий урок за четверть. Подвижные игры.	1
Гимнастика 21	28.	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гимнастической палкой.	1
	29.	Подбрасывание и ловля гимнастической палки.	1
	30.	Перешагивание вперед.	1
	31.	Упражнения с обручем.	1
	32.	Движение вперед, наклоны, приседания.	1
	33.	ОРУ. Прыжки с обручем.	1
	34.	ОРУ. Упражнения с малым мячом.	1
	35.	ОРУ. Броски и ловля мяча.	1
	36.	ОРУ. Упражнения с большими мячами.	1
	37.	ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	1
	38.	ОРУ. Упражнения с малым мячом.	1
	39.	Метание мячей в горизонтальную цель (обучение)	1
	40.	Метание мячей в горизонтальную цель (закрепление)	1

	41.	метание мячей на дальность (обучение)	1
	42.	метание мячей на дальность (закрепление)	1
	43.	Метание мячей в вертикальную цель (обучение)	1
	44.	Метание мячей в вертикальную цель (закрепление)	1
	45.	Упражнения для развития и точности движения (обучение)	1
	46.	Упражнения для развития и точности движения (закрепление)	1
	47.	Подвижные игры с мячом.	1
	48.	Обобщающий урок за четверть. Подвижные игры.	1
Лыжная подготовка 30	49.	Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем	1
	50.	Построение в колонну в шеренгу с лыжами	1
	51.	Освоение техники лыжных ходов	1
	52.	Переноска и одевание лыж.	1
	53.	Выполнение команд в строю	1
	54.	Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками	1
	55.	Освоение поворотов переступанием	1
	56.	Прохождение дистанции 1 км классикой	1
	57.	Подъем и спуск под уклон на лыжах	1
	58.	Спуск в низкой стойке со склона (обучение)	1
	59.	Спуск в низкой стойке со склона (закрепление)	1
	60.	Попеременный двухшажный ход (обучение)	1
	61.	Попеременный двухшажный ход (закрепление)	1
	62.	Подъем скользящим шагом (обучение)	1
	63.	Подъем скользящим шагом (закрепление)	1
	64.	Подъем "елочкой"(обучение)	1
	65.	Подъем "елочкой" (закрепление)	1
	66.	Подъем "лесенкой"(обучение)	1
	67.	Подъем "лесенкой" (закрепление)	1
	68.	Спуск в высокой стойке со склона (обучение)	1
	69.	Спуск в высокой стойке со склона (закрепление)	1
	70.	Поворот переступанием в движении (обучение)	1
	71.	Поворот переступанием в движении (закрепление)	1
	72.	Передвижение в свободном темпе	1
	73.	Передвижение в медленном темпе	1
	74.	Передвижение в быстром темпе	1
	75.	Подвижные игры.	1
	76.	Передвижение в свободном темпе	1
	77.	Подвижные игры.	1
	78.	Обобщающий урок за четверть	1
Легкая атлетика 24	79.	Прыжки на одной ноге и с ноги на ногу.	1
	80.	Прыжки на мягкое препятствие (обучение)	1
	81.	Прыжки на мягкое препятствие (закрепление)	1
	82.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (обучение)	1
	83.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (закрепление)	1
	84.	Прыжки в высоту с разбега (обучение)	1
	85.	Прыжки в высоту с разбега (закрепление)	1

	86.	Прыжки в высоту способом "согнув ноги" (обучение)	1
	87.	Прыжки в высоту способом "согнув ноги" (закрепление)	1
	88.	Прыжки в длину с разбега (обучение)	1
	89.	Прыжки в длину с разбега (закрепление)	1
	90.	Беговые упражнения (обучение)	1
	91.	Беговые упражнения (закрепление)	1
	92.	Низкий старт. Бег на скорость (до 40м).	1
	93.	Бег на скорость (обучение)	1
	94.	Бег на скорость (закрепление)	1
	95.	Бег на скорость (60 м).	1
	96.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
	97.	Бег с преодолением препятствий (обучение)	1
	98.	Бег с преодолением препятствий (закрепление)	1
	99.	Метание малого мяча на дальность (обучение)	1
	100	Метание малого мяча на дальность (закрепление)	1
	101	Обобщающий урок за год.	1
	102	Подвижные игры.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739261

Владелец Дзюба Олеся Валентиновна

Действителен с 16.12.2024 по 16.12.2025