

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ПОС. ИМ. МОРОЗОВА»  
МОУ «СОШ ПРС. ИМ. МОРОЗОВА»**

Приложение № 1  
к адаптированной основной  
образовательной программе  
НОО УО (вариант 2)  
МОУ «СОШ пос. им. Морозова» ,  
утвержденной приказом  
директора от «30» августа 2024 г. № 453

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
1 доп. - 4 классы (вариант 2)

Срок реализации программы: 5 лет

2024-2025 учебный год

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МОУ «СОШ пос. им. Морозова»
- С учётом санитарно-эпидемиологической обстановки рабочая программа может быть реализована в дистанционном форма

**Цель изучения учебного предмета:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи изучения предмета:** разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;

укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**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.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в течении 13 лет (с 1 по 12 класс).

На первом этапе (1-5 год обучения), в объеме 340 учебных часа за 5 лет обучения:

1 дополнительный класс – в объеме 2 часа в неделю – 66 часов

1 класс – в объеме 2 часа в неделю – 66 часов

2 класс – в объеме 2 часа в неделю – 68 часов

3 класс - в объеме 2 часа в неделю -68 часов

4 класс – в объеме 2 часа в неделю-68 часов

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России;

формирование чувства гордости за свою Родину;

формирование уважительного отношения к иному мнению;

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

вовлечение в систематические занятия физической культурой;

умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

## **Содержание рабочей программы**

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

### **Физическая подготовка**

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

### **Коррекционные подвижные игры**

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

**Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:**

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

### **Содержание учебного предмета.**

Физическая подготовка.

*Дыхательные упражнения.*

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

*Основные положения и движения.* Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и пережат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

*Упражнение для формирования правильной осанки.* Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

*Построение и перестроение.* Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

*Ходьба и бег.* Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача

большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Лазание, перелезание, подлезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

*Коррекционные подвижные игры*

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо, закрепленное на высоте 1,2 м.

*Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

*Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

*Кегельбан.* Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

*Кольцеброс.* Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на кольшки с дистанции до 1,5 м

*Занятия на открытом воздухе зимой*

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

**Тематическое планирование**  
**1 дополнительный класс, 1 класс**

| №  | Тема урока                                                                                                             | Кол-во часов    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>                                                                      | <b>16 часов</b> |
| 1  | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка»                                         | 1               |
| 2  | Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроения.                                                                | 1               |
| 3  | Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц»                                       | 1               |
| 4  | Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед.                                                                | 1               |
| 5  | Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт».                                                                        | 1               |
| 6  | Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке.                                                           | 1               |
| 7  | Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки».                                                                       | 1               |
| 8  | Перекачивание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе».                                                       | 1               |
| 9  | Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель»                                                                      | 1               |
| 10 | Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой. | 1               |
| 11 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи»                                                                     | 1               |
| 12 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан»                                                                        | 1               |
| 13 | Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.                                                      | 1               |
| 14 | Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка»                                                                 | 1               |
| 15 | Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-гага!»                                                        | 1               |
| 16 | Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.                                                | 1               |
|    | <b>Гимнастика</b>                                                                                                      | <b>16 часов</b> |
| 17 | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.                                                                      | 1               |
| 18 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики»                                                  | 1               |
| 19 | Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.                                                              | 1               |
| 20 | Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга.                                                      | 1               |
| 21 | Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.                                                           | 1               |
| 22 | Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну.                                                               | 1               |
| 23 | Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки».                                                               | 1               |
| 24 | Повторение основной стойки. Команда «Вольно». Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки»       | 1               |
| 25 | Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить»                                                            | 1               |
| 26 | Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами.                                            | 1               |
| 27 | Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород»                                                | 1               |
| 28 | Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью.                           | 1               |
| 29 | Ходьба по гимнастической скамье                                                                                        | 1               |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия                                                     | 1               |
| 31 | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье.                                                                     | 1               |
| 32 | Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия.                | 1               |

|    |                                                                                                   |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | <b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>                                                          | <b>18 часов</b> |
| 33 | Прохождение гимнастической полосы препятствий.                                                    | 1               |
| 34 | Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде.                 | 1               |
| 35 | Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период                 | 1               |
| 36 | Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд»                                                     | 1               |
| 37 | Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок»                                | 1               |
| 38 | Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности                                     | 1               |
| 39 | Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой                                      | 1               |
| 40 | Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой                                       | 1               |
| 41 | Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки.                            | 1               |
| 42 | Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»                       | 1               |
| 43 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий.                                                  | 1               |
| 44 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий.                                                  | 1               |
| 45 | Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.                                            | 1               |
| 46 | Игра-соревнование «Зимние забавы»                                                                 | 1               |
| 47 | Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой. | 1               |
| 48 | Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на санках.                                                | 1               |
| 49 | Самостоятельный подъем санок на горку.                                                            | 1               |
| 50 | Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках                                                 | 1               |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                                                            | <b>16 часов</b> |
| 51 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»   | 1               |
| 52 | ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени.                 | 1               |
| 53 | ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени.                  | 1               |
| 54 | Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.                        | 1               |
| 55 | Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»                                       | 1               |
| 56 | Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч»                                             | 1               |
| 57 | Прыжки на месте с изменением темпа и под счет.                                                    | 1               |
| 58 | Выпрыгивание из приседа вверх.                                                                    | 1               |
| 59 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок»                                                | 1               |
| 60 | Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»                                                    | 1               |
| 61 | Промежуточная аттестация.<br>Тестирование – метание малого мяча на дальность.                     | 1               |
| 62 | Тестирование – бег на скорость 30 метров                                                          | 1               |
| 63 | Тестирование – прыжок в длину с места.                                                            | 1               |
| 64 | Тестирование – челночный бег.                                                                     | 1               |
| 65 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.                                            | 1               |
| 66 | Тестирование – 6-минутный бег. Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».                        | 1               |

## 2 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|---|------------|--------------|
|---|------------|--------------|

|    |                                                                                                        |                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>                                                      | <b>16 часов</b> |
| 1  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении                 | 1               |
| 2  | Тестирование – метание малого мяча на дальность.                                                       | 1               |
| 3  | Тестирование – бег на скорость 30 метров.                                                              | 1               |
| 4  | Тестирование – прыжок в длину с места.                                                                 | 1               |
| 5  | Тестирование – челночный бег.                                                                          | 1               |
| 6  | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.                                                 | 1               |
| 7  | Тестирование – 6-минутный бег.                                                                         | 1               |
| 8  | Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»                                                   | 1               |
| 9  | Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.                                | 1               |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»                           | 1               |
| 11 | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»                                               | 1               |
| 12 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»                                            | 1               |
| 13 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»                | 1               |
| 14 | Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!»                           | 1               |
| 15 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»                                             | 1               |
| 16 | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.                                                      | 1               |
|    | <b>Гимнастика</b>                                                                                      | <b>16 часов</b> |
| 17 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»                               | 1               |
| 18 | Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде                   | 1               |
| 19 | Ходьба и бег врассыпную.                                                                               | 1               |
| 20 | Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.                                                       | 1               |
| 21 | Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.                                         | 1               |
| 22 | Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси»                    | 1               |
| 23 | Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.                                                      | 1               |
| 24 | Перестроение в круг.                                                                                   | 1               |
| 25 | Перепрыгивание через шнур.                                                                             | 1               |
| 26 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.                                              | 1               |
| 27 | Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.                                                              | 1               |
| 28 | Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.                                                              | 1               |
| 29 | Перелезания со скамейки на скамейку.                                                                   | 1               |
| 30 | Наклоны вперед с поворотами, в стороны.                                                                | 1               |
| 31 | Понятие «выполнение под счет»                                                                          | 1               |
| 32 | Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра «Веселый мяч»                            | 1               |
|    | <b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>                                                               | <b>20 часов</b> |
| 33 | ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период | 1               |
| 34 | Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»                   | 1               |
| 35 | Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»              | 1               |
| 36 | Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай                                                 | 1               |



|    |                                                                                                     |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | комара»                                                                                             |                 |
| 37 | Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».                 | 1               |
| 38 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку. | 1               |
| 39 | Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.                  | 1               |
| 40 | Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»        | 1               |
| 41 | Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».                         | 1               |
| 42 | Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»        | 1               |
| 43 | Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».                         | 1               |
| 44 | Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»                                     | 1               |
| 45 | Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»                                          | 1               |
| 46 | Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»                                 | 1               |
| 47 | Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»                                                             | 1               |
| 48 | Спортивный праздник «Масленица»                                                                     | 1               |
| 49 | Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.                                                            | 1               |
| 50 | Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.                                                              | 1               |
| 51 | Игра-соревнование «Зимние забавы»                                                                   | 1               |
| 52 | Зимняя эстафета на основе пройденного материала.                                                    | 1               |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                                                              | <b>16 часов</b> |
| 53 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»       | 1               |
| 54 | Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.                                                      | 1               |
| 55 | Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг»                                                   | 1               |
| 56 | Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.                                           | 1               |
| 57 | Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур»                             | 1               |
| 58 | Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»                                  | 1               |
| 59 | Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»                                   | 1               |
| 60 | Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала                                          | 1               |
| 61 | Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».                                                         | 1               |
| 62 | Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.                          | 1               |
| 63 | Тестирование – бег на скорость 30 метров.                                                           | 1               |
| 64 | Тестирование – прыжок в длину с места.                                                              | 1               |
| 65 | Тестирование – челночный бег.                                                                       | 1               |
| 66 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.                                              | 1               |
| 67 | Тестирование – 6-минутный бег.                                                                      | 1               |
| 68 | Соревнования: «Веселые старты»                                                                      | 1               |

### 3 класс

| №  | Тема урока                                                                                                      | Кол-во часов    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>                                                               | <b>16 часов</b> |
| 1  | Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.                                      | 1               |
| 2  | Выполнение команд по словестной инструкции.                                                                     | 1               |
| 3  | Повороты по ориентирам. Прыжки в длину с места.                                                                 | 1               |
| 4  | Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».                                                                       | 1               |
| 5  | Прыжки в длину с места.                                                                                         | 1               |
| 6  | Основные положения и движения.                                                                                  | 1               |
| 7  | Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».                                                                       | 1               |
| 8  | Упражнения для формирования правильной осанки.                                                                  | 1               |
| 9  | Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».                                               | 1               |
| 10 | Дыхательные упражнения. Подвижная игра: «День и ночь».                                                          | 1               |
| 11 | Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра: «День и ночь».                                   | 1               |
| 12 | Подвижная игра: «День и ночь».                                                                                  | 1               |
| 13 | Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.                                                   | 1               |
| 14 | Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»                                  | 1               |
| 15 | Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»                                  | 1               |
| 16 | Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «Борьба за мяч»                                        | 1               |
|    | <b>Гимнастика</b>                                                                                               | <b>16 часов</b> |
| 17 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га»                              | 1               |
| 18 | Повторение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.                                                    | 1               |
| 19 | Понятие сед, присед. ОРУ в положении сед ноги врозь                                                             | 1               |
| 20 | Понятие «Перекат». Перекат назад из положения упор присев.                                                      | 1               |
| 21 | Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.                                                                 | 1               |
| 22 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.                                                       | 1               |
| 23 | Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.                                                                       | 1               |
| 24 | Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.                                                                       | 1               |
| 25 | Перелезания со скамейки на скамейку.                                                                            | 1               |
| 26 | Техника безопасности при занятиях на гимнастической стенке. Подъем и спуск по гимнастической стенке.            | 1               |
| 27 | Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород»                                                   | 1               |
| 28 | Перелезание с пролета на пролет на гимнастической стенке.                                                       | 1               |
| 29 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке.                                                                   | 1               |
| 30 | Вис на рейке гимнастической стенки.                                                                             | 1               |
| 31 | Вис на канате с раскачиванием                                                                                   | 1               |
| 32 | Прохождение гимнастической полосы препятствий.                                                                  | 1               |
|    | <b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>                                                                        | <b>20 часов</b> |
| 33 | ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ на улице в зимний период | 1               |
| 34 | Ходьба и бег по снегу. Ходьба по прямым и наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимние догонялки»   | 1               |
| 35 | Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»                       | 1               |

|    |                                                                                                    |                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 36 | Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».                | 1               |
| 37 | Самостраховка при спуске по скользким ступеням.                                                    | 1               |
| 38 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку | 1               |
| 39 | Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.                 | 1               |
| 40 | Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»       | 1               |
| 42 | Подвижные игры: «Санный поезд», «Зимние догонялки», «Ну- ка варежки надели!».                      | 1               |
| 41 | Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»                                    | 1               |
| 43 | Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»                                         | 1               |
| 44 | Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Санный поезд»                               | 1               |
| 45 | Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»                                                            | 1               |
| 46 | Спортивный праздник «Масленица»                                                                    | 1               |
| 47 | Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.                                                           | 1               |
| 48 | Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.                                                             | 1               |
| 49 | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.                                                  | 1               |
| 50 | Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа                                              | 1               |
| 51 | Ведение мяча клюшкой огибая предметы.                                                              | 1               |
| 52 | Зимняя эстафета на основе пройденного материала.                                                   | 1               |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                                                             | <b>16 часов</b> |
| 53 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ в движении.                        | 1               |
| 54 | Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору»                                       | 1               |
| 55 | Бег 150м с учетом времени. Чередование бега с ходьбой.                                             | 1               |
| 56 | Перепрыгивание через линию, натянутый шнур.                                                        | 1               |
| 57 | Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Подвижная игра «Зайка»                    | 1               |
| 58 | Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант»                                    | 1               |
| 59 | Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»                                 | 1               |
| 60 | Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».                                                        | 1               |
| 61 | Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.                                     | 1               |
| 62 | Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала.                                        | 1               |
| 63 | Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.                         | 1               |
| 64 | Тестирование – бег на скорость 30 метров.                                                          | 1               |
| 65 | Тестирование – прыжок в длину с места.                                                             | 1               |
| 67 | Тестирование – челночный бег.                                                                      | 1               |
| 68 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег.              | 1               |

#### 4 класс

| №  | Тема урока                                                                                            | Кол-во часов    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>                                                     | <b>16 часов</b> |
| 1  | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!»                   |                 |
| 2  | Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем.                                              |                 |
| 3  | Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом»       |                 |
| 4  | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы».                                          |                 |
| 5  | Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча.   |                 |
| 6  | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»                                     |                 |
| 7  | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»                                     |                 |
| 8  | Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!»                            |                 |
| 9  | Ведение мяча на месте с передачей в парах.                                                            |                 |
| 10 | Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах.                                                |                 |
| 11 | Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»                       |                 |
| 12 | Разучивание подвижной игры: «Минус пять».                                                             |                 |
| 13 | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки»                                            |                 |
| 14 | Ведение мяча на месте с броском в кольцо.                                                             |                 |
| 15 | Передача мяча с броском в кольцо в парах.                                                             |                 |
| 16 | Игра: «Мяч через сетку».<br>Игра: «Мяч через сетку» с двумя мячами.                                   |                 |
|    | <b>Гимнастика</b>                                                                                     | <b>16 часов</b> |
| 17 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем |                 |
| 18 | Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка»                                    |                 |
| 19 | Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер.                |                 |
| 20 | Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера.                                         |                 |
| 21 | Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера.                                        |                 |
| 22 | Прыжок через барьер с места.                                                                          |                 |
| 23 | Преодоление гимнастической полосы препятствий                                                         |                 |
| 24 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.                                             |                 |
| 25 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.                                                           |                 |
| 26 | Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.                                                       |                 |
| 27 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.                                             |                 |
| 28 | Ходьба и бег врассыпную.                                                                              |                 |
| 29 | Перелезания со скамейки на скамейку                                                                   |                 |
| 30 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке.                                                         |                 |
| 31 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке.                                                         |                 |
| 32 | Вис на рейке гимнастической стенки.                                                                   |                 |
|    | <b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>                                                              | <b>20 часов</b> |
| 33 | ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период                   |                 |

|    |                                                                                           |                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 34 | Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки»                                  |                 |
| 35 | Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.                                          |                 |
| 36 | Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям.<br>Подвижная игра «Зимушка-зима»      |                 |
| 37 | Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.                                    |                 |
| 38 | Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята»                              |                 |
| 39 | Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске.<br>Спуск с горы 30м на санках. |                 |
| 40 | Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»                       |                 |
| 41 | Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»                                                   |                 |
| 42 | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.                                         |                 |
| 43 | Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа.                                    |                 |
| 44 | Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах                                 |                 |
| 45 | Удар клюшкой по большому и малому мячу.                                                   |                 |
| 46 | Зимняя эстафета «Снежные забавы»                                                          |                 |
| 47 | Удар клюшкой по мячу на дальность                                                         |                 |
| 48 | Удар клюшкой по большому и малому мячу.                                                   |                 |
| 49 | Удар клюшкой по мячу в цель.                                                              |                 |
| 52 | Зимняя эстафета на основе пройденного материала.                                          |                 |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                                                    | <b>16 часов</b> |
| 53 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом.                  |                 |
| 54 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.                                  |                 |
| 55 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.                                  |                 |
| 56 | Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.                            |                 |
| 57 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.                                    |                 |
| 58 | Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики»                                 |                 |
| 59 | Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега.                                      |                 |
| 60 | Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.                         |                 |
| 61 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».                                        |                 |
| 62 | Тестирование – метание малого мяча на дальность.                                          |                 |
| 63 | Тестирование – бег на скорость 30 метров                                                  |                 |
| 64 | Тестирование – прыжок в длину с места.                                                    |                 |
| 65 | Тестирование – челночный бег.                                                             |                 |
| 67 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.<br>Тестирование – 6-минутный бег.  |                 |
| 68 | Игра-соревнование «Веселые старты»                                                        |                 |

**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:**

\*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

\***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

\***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС.ИМ.МОРОЗОВА",** Константинов  
Сергей Александрович

**05.11.24** 13:49 (MSK)

Простая подпись