

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат»
ГКОУ УР «Светлянская школа - интернат»**

427421, Удмуртская Республика, Воткинский район, село Светлое, ул. Первомайская, 25
Телефон 8(34145) 76-572 Факс 8(34145) 76-574 e-mail: selschool18@podved-mo.udmr.ru

Рассмотрено на
заседании ПС
Протокол № 1
от «29» августа 2024

Принято на ПС
Протокол № 1
от «29» августа 2024

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 29.08.2024 № 51



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
3 КЛАСС»
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы
образования обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)*

№ 02-07-15

Составитель:
Соломенников Александр Викторович
учитель высшей квалификационной категории

село Светлое
2024

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с ФАООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная программа ГКОУ УР «Светлянская школа-интернат» на 2024 – 2025 учебный год. Количество учебных часов в год – 102 часа, из расчета 3 учебных часов преподавания предмета в неделю.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Рабочая программа

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Иметь представление

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

Рабочая программа

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры".

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знание о физической подготовке (4 часа).

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. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел 2. Гимнастика (24 часа).

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. 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: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел 3. Лёгкая атлетика (24 часа).

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 и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением

Рабочая программа

направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Раздел 4. Лыжная подготовка (32 часа).

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Спуски, повороты, торможение. Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).

Раздел 5. Коррекционные подвижные игры (18 часов).

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).

Практический материал. Подвижные игры:

1) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Рабочая программа

2) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву».

3) Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель », «Обгони мяч», игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

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

Метапредметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 3) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Формы организационной работы			
			теория	практика	экскурсии	контроль
	I ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	4	1			
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без			2		

Рабочая программа

	предметов					
2.3	Упражнение с предметов					
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	9	1			1
3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			2		
3.3	Прыжки			2		
3.4	Метание			2		
	Раздел 4. Лыжная подготовка					
	Раздел 5.Коррекционные подвижные игры	11	1	10		
		25	4	20		1
	Итого:					
	II ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	12	1			
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			5		
2.3	Упражнение с предметов			5		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика					
	Раздел 4. Лыжная подготовка	10	1	8		1
	Раздел 5.Коррекционные подвижные игры					
	Итого:	23	3	19		1
	III ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	3				
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			1		
2.3	Упражнение с предметов			1		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	4				
3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			1		
3.3	Прыжки			1		
3.4	Метание			1		
	Раздел 4. Лыжная подготовка	22		21		1
	Раздел 5.Коррекционные подвижные игры					
	Итого:	30	1	28		1
	IV ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	5	1			

Рабочая программа

2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			1		
2.3	Упражнение с предметов			2		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	11	1			1
3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			4		
3.3	Прыжки			2		
3.4	Метание			2		
	Раздел 4. Лыжная подготовка					
	Раздел 5.Коррекционные подвижные игры	7		7		
	Итого:	24	3	20		1
	Всего:	102	11	87		4

Рабочая программа

Тематическое планирование рабочей программы с определением основных видов учебной деятельности

№ темы (разд ела)	Название темы (раздела), кол-во часов	Тема, тип (форма урока)	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
				Личностные	Предметные	
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Раздел 1.	Знание о физической подготовке (4 часа)	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками при выполнении практических работ; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.	Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание
		Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	Беседа			
		Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность..	Беседа			
		Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.	Беседа			
		Осанка. Физические качества.	Беседа			
		Понятия о предварительной и исполнительной командах.	Беседа			

Рабочая программа

		Предупреждение травм во время занятий.				температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.
		Специальные олимпийские игры.	Беседа			
		Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Беседа			
Раздел 2.	Гимнастика (24 часов)	Построения и перестроения.	Актальный зал		Демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя).	Подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение
		Упражнения без предметов.	Актальный зал			
		Упражнения с предметами.	Актальный зал			

Рабочая программа

						ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений.
Раздел 3.	Лёгкая атлетика (24 часа)	Ходьба.	Спортивная площадка	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	Выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах).	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; Знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела).
		Бег.	Спортивная площадка			
		Прыжки.	Спортивная площадка			
		Метание.	Спортивная площадка			
Раздел 4.	Лыжная подготовка	Стойка лыжника.	Спортивная площадка		Выбор (под руководством	Знание видов лыжного спорта, демонстрация

Рабочая программа

	(32 часа)	Подъемы.	Спортивная площадка		учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.	техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий.
		Спуски.	Спортивная площадка			
		Виды лыжных ходов(попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременноодношажно; скользящий, ступающий.	Спортивная площадка			
Раздел 5.	Коррекционные подвижные игры (18 часов)	Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	Спортивная площадка	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Участие со сверстниками в подвижных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Рабочая программа

Всего уроков: 102 ч

Из них:

Контроль – 4 ч

Практически – 87ч

Календарно-тематическое планирование

№ уро-ка	Тема, тип урока	Календарные сроки	Объект работы, наглядность, оборудование	Словарная работа	Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся, воспитанников
1.	Знание о физической подготовке. 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.		Видео просмотр		Теоретические сведения	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2.	Лёгкая атлетика. 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.		Беседа		Теоретические сведения	Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.
3.	Лёгкая атлетика. Ходьба в быстром темпе. Ходьба в приседе.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
4.	Лёгкая атлетика. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Чередование бега и ходьбы на		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.

Рабочая программа

	расстоянии. Бег на носках.					
5.	Лёгкая атлетика. Бег с преодолением простейших препятствий 30 м (канавки, подлезание, обегание стойки и т. д.).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжки с ноги на ногу.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
7.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
8.	Лёгкая атлетика. 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.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
9.	Лёгкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
10.	Лёгкая атлетика. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	Сдача нормативов.
11.	Коррекционные подвижные игры «Пустое место».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
12.	Коррекционные подвижные игры «Повторяй за мной».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в

Рабочая программа

						подвижных играх.
13.	Коррекционные подвижные игры «Охотник и утки».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
14.	Коррекционные подвижные игры «Кто дальше бросит».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
15.	Коррекционные подвижные игры «Пустое место».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
16.	Коррекционные подвижные игры «Повторяй за мной».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
17.	Коррекционные подвижные игры «Охотник и утки».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
18.	Коррекционные подвижные игры «Кто дальше бросит».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
19.	Коррекционные подвижные игры «Пустое место».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
20.	Коррекционные подвижные игры «Повторяй за мной».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
21.	Коррекционные подвижные игры «Охотник и утки».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
22.	Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия:		Актальный зал		Теоретические сведения	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.

Рабочая программа

	колонна, шеренга, круг.					
23.	Гимнастика. Построения и перестроения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте.		Актальный зал		Практическая работа	Подача и выполнение строевых команд.
24.	Гимнастика. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.		Актальный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
25.	Гимнастика. Упражнения без предметов: 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.		Актальный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
26.	Знание о физической подготовке. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.		Актальный зал		Практическая работа	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
27.	Гимнастика. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств		Актальный зал		Теоретические сведения	Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных

Рабочая программа

	с помощью средств гимнастики.					действий под руководством учителя.
28.	Гимнастика. <u>Построения и перестроения.</u> Размыкание и смыкание приставными шагами.		Актный зал		Практическая работа	Подача и выполнение строевых команд.
29.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;		Актный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
30.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> 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.		Актный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
31.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;		Актный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
32.	<u>Упражнения без предметов:</u> 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		Актный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Рабочая программа

	туловища.					
33.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;		Актный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
34.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками;		Актный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
35.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с флажками.		Актный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
36.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с большими мячами.		Актный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
37.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> со скакалками		Актный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
38.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с малыми мячами		Актный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
39.	Лыжная подготовка. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.		Беседа		Теоретические сведения	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.

Рабочая программа

	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.					
40.	Лыжная подготовка. Выполнение строевых команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ступающий шаг без палок и с палками.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
41.	Лыжная подготовка. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах (до 1500метров).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
42.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
43.	Лыжная подготовка. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
44.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
45.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
46.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
47.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	
48.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
49.	Знание о физической подготовке.		Беседа		Практическая работа	Знание основных

Рабочая программа

	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.					правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.
50.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
51.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
52.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
53.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
54.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
55.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
56.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. «переступанием» вокруг пяток лыж.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
57.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
58.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов

Рабочая программа

						лыжной подготовки.
59.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки. Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
60.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
61.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
62.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
63.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
64.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
65.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
66.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
67.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.

Рабочая программа

68.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
69.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой»		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
70.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
71.	Лыжная подготовка. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	Сдача нормативов.
72.	Гимнастика. <u>Построения и перестроения</u> . Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.		Актальный зал		Практическая работа	Подача и выполнение строевых команд.
73.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов</u> : 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.		Актальный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
74.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами</u> : с набивными мячами.		Актальный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
75.	Лёгкая атлетика. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.

Рабочая программа

76.	Лёгкая атлетика. Чередование бега и ходьбы. Понятие низкий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
77.	Лёгкая атлетика. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
78.	Лёгкая атлетика.Броски большого двумя руками из-за головы в парах. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
79.	Знание о физической подготовке. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.		Спортивная площадка		Теоретические сведения	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
80.	Гимнастика. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.		Актный зал		Практическая работа	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
81.	Гимнастика. <u>Построения и перестроения</u> . Расчет по порядку		Актный зал		Практическая работа	Подача и выполнение строевых команд.
82.	Гимнастика. <u>Упражнения без</u>		Актный зал		Практическая работа	Владение

Рабочая программа

	<u>предметов:</u> 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.					комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
83.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> малыми мячами		Актальный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
84.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> со скакалками.		Актальный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
85.	Коррекционные подвижные игры. «Пустое место»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
86.	Коррекционные подвижные игры. «Повторяй за мной»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
87.	Коррекционные подвижные игры. «Охотник и утки»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
88.	Коррекционные подвижные игры. «Кто дальше бросит»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
89.	Коррекционные подвижные игры. «Пустое место»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
90.	Коррекционные подвижные игры. «Повторяй за мной»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
91.	Коррекционные подвижные игры.		Спортивная		Практическая работа	Совместное участие

Рабочая программа

	«Охотник и утки»		площадка			со сверстниками в подвижных играх.
92.	Лёгкая атлетика. 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.		Спортивная площадка		Теоретические сведения	Представления о двигательных действиях.
93.	Лёгкая атлетика. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
94.	Лёгкая атлетика. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
95.	Лёгкая атлетика. Понятие эстафетный бег (круговая).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
96.	Лёгкая атлетика. 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		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
97.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.

Рабочая программа

	стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.					
98.	Лёгкая атлетика. 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.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
99.	Лёгкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
100.	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
101.	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 метра.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
102.	Лёгкая атлетика. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	Сдача нормативов.

Всего уроков: 102 ч
Из них:
Контроль – 4 ч
Практически – 87ч

Рабочая программа

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-циклового методического

объединения учителей предметников

протокол от «27» июля 2021 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР _____/Вахрушева О.Ф./ « 27 »июля 2021 г.

Листа внесения изменений в рабочую программу

№ п/п	Дата урока по журналу	Характеристика вносимых изменений	Реквизиты документа, в котором регламентируются вносимые изменения	Подпись зам. директора по УВР