

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

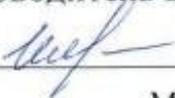
**Министерство образования Тверской области**

**Андреапольский муниципальный округ**

**МОУ АСОШ №1**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО



Малова И.И.

Приказ №6 от «28» 05  
2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВЧ



Краузе Л.С.

Приказ №6 от «30» 05  
2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы



Дергачева Т.Н.  
Приказ №39 от «04» 06  
2025 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)**

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Андреаполь 2025

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ Андреапольская средняя общеобразовательная школа №1.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **1.1. Цели и задачи программы.**

Основная цель изучения предмета «физическая культура» 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 предмета:

- ❖ Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - соблюдение индивидуального режима питания и сна.
  - Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
  - Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
  - Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
  - Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- ❖ Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
  - развитие и совершенствование волевой сферы.
  - Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает:

образовательные;  
воспитательные;  
коррекционно-развивающие;  
лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни,

производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивных залах и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

В МОУ АСОШ №1 на предмет «Физическая культура» отводится

Во 2-4 классах на 34 учебные недели (во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе — 68 ч)

В 1 классе 33 учебные недели - 99 часов.

Рабочая программа рассчитана на 303 ч на четыре года обучения.

### **4. Личные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

#### **4.1. Личностные.**

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.

#### 4.2. Предметные.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
представления о двигательных действиях; знание строевых команд;	знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;	знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;	знание форм, средств и методов физического совершенствования;
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;	умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
представления о спортивных традициях своего народа и других народов;	знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;
	знание правил, техники выполнения двигательных действий;
	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### 5. Содержание учебного предмета

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

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

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- ✓ беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- ✓ выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- ✓ выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- ✓ самостоятельное выполнение упражнений;
- ✓ занятия в тренирующем режиме;
- ✓ развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

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.

### ***Гимнастика***

**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 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

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

#### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

**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. 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.

#### *Игры*

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

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **6. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности обучающихся 1 класс**

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>
	<b>Ходьба</b>	

1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Понятия: о ходьбе, о начале ходьбы и бега. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219 . Понятия: шеренга, колонна. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
3	Положение тела во время выполнения ходьбы. Разновидности ходьбы	1
4	Ходьба в чередовании с бегом. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	2
	<b>Бег</b>	
5	Понятие о беге. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
6	Чистота одежды и обуви. Чередование бега и ходьбы.	1
7	Перебежки группами и по одному.	2
8	Положение тела во время выполнения бега. Высокий старт. Быстрый бег на скорость.	2
	<b>Метание</b>	
9	Понятие метаниях. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1
10	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	2
11	Понятие - физическая культура..Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	2
12	Метание мяча с места в цель.	2
	<b>Прыжки</b>	
13	Понятие о прыжках. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
14	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	2
15	Прыжки в длину с места.	2
	<b>Гимнастика</b>	<b>28</b>
16	Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219 Построения и перестроения. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1
	<b>Упражнения без предметов</b>	
17	Одежда и обувь гимнаста. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
18	Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	2
19	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	2
20	Понятие: круг. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног.	2
21	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	2
22	Сведения о правильной осанке. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра “ Волшебные елочки“	2
23	Упражнения для расслабления мышц	2
24	Упражнения на дыхание	2
	<b>Упражнения с предметами</b>	
25	Чистота зала, снарядов. Упражнения с гимнастическими палками;	2
26	Упражнения с флажками	2
27	Упражнения с обручами	2

28	Упражнения с большим мячом	1
29	Упражнения с малыми мячами	1
30	Упражнения с набивными мячами	1
31	Упражнения на равновесие;	1
32	Лазанье и перелезание	1
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд: "Лыжи положить!", "Лыжи взять!". Повороты переступанием на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Подвижная игра «Салки»	1
35	Одежда и обувь лыжника. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
36	Понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
37	Предупреждение травм и обморожений. Поворот переступанием на лыжах с палками.	1
38	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
39	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
40	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	2
41	Передвижение на лыжах	2
42	Подвижные игры на лыжах	2
43	Подвижные игры на лыжах	3
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>
44	Сведения о скорости и степени мышечных усилий. Переноска грузов и передача предметов	4
45	Сведения о ритме и темпе. Прыжки	4
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>9</b>
46	Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2
47	Правила игр. Игры с построениями и перестроениями.	3
48	Игры с бегом и прыжками. «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк во рву».	1
49	Игры с лазанием.	1
50	Игры с метанием и ловлей.	1
51	Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1
	<b>Коррекционные игры</b>	<b>2</b>
52	«Запомни порядок», «Летает — не летает».	1
53	«Музыкальная змейка», «Найди предмет».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
	<b>Ходьба</b>	
54	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1
55	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением	1

	скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
	<b>Бег</b>	
56	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.	1
57	Медленный бег. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп	1
58	Челночный бег.	1
59	Повторный бег на скорость.	1
	<b>Прыжки</b>	
60	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места	1
61	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину и высоту с шага.	
62	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
	<b>Метание</b>	
63	Прием и передача мяча, флажков, палок по кругу. Броски и ловля волейбольных мячей.	1
64	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.	1
65	Метание мяча с места в цель.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
66	Подвижные игры по выбору учащихся	1

## 2 класс

№ п/п	Раздел и тема урока.	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
	<b>Ходьба</b>	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с различным положением рук.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1
3	Понятия: колонна, шеренга, круг. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
4	Ходьба в чередовании с бегом. Физические качества (выносливость).	1
	<b>Бег.</b>	
5	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Медленный бег	1
6	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Высокий старт.	1
7	Физические качества (ловкость). Челночный бег.	1
8	Физические качества (быстрота). Бег 30 метров	1
	<b>Метание.</b>	

9	Положение тела во время выполнения метаний. Метание теннисного мяча на дальность с места	1
10	Прием и передача мяча в колонне, шеренге. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
11	Значение физических упражнений для здоровья человека. Метание мяча с места в цель	1
12	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
	<b>Прыжки</b>	
13	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
14	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
15	Прыжки в длину с места.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
16	Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения.	1
	<b>Упражнения без предметов</b>	
17	Одежда и обувь гимнаста. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
18	Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	1
19	Сведения о гимнастических снарядах и предметах. Чистота зала, снарядов. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1
20	Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног	1
21	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1
22	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра “ Волшебные елочки“	1
23	Упражнения для расслабления мышц	1
24	Упражнения на дыхание	1
	<b>Упражнения с предметами</b>	
25	Упражнения с гимнастическими палками;	1
26	Упражнения с флажками	1
27	Упражнения с обручами	1
28	Упражнения с большим мячом	1
29	Упражнения с малыми мячами	1
30	Физические качества (сила). Упражнения с набивными мячами.	1
31	Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие.	1
32	Лазанье и перелезание.	1
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
35	Одежда и обувь лыжника. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
37	Значение и основные правила закаливания. Передвижение на лыжах «змейкой».	1
38	Предупреждение травм и обморожений. Передвижение на лыжах 1 км.	1
39	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1

40	Виды подъемов и спусков. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1
41	Подъем на склон «елочкой».	1
42	Подвижные игры на лыжах	1
43	Подвижные игры на лыжах	
	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
44	Переноска грузов и передача предметов. Развитие физических качеств	1
45	Прыжки. Развитие двигательных способностей.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>6</b>
46	Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
47	Правила игр. Игры с построениями и перестроениями.	1
48	Игры с бегом и прыжками. «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк во рву».	1
49	Игры с лазанием.	1
50	Игры с метанием и ловлей.	1
51	Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1
	<b>Коррекционные игры</b>	<b>3</b>
52	«Запомни порядок», «Летает — не летает».	1
53	«Запомни порядок», «Летает — не летает».	1
54	«Музыкальная змейка», «Найди предмет».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
	<b>Ходьба</b>	
55	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-2019 . Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;	1
56	Физическое развитие. Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	1
57	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1
	<b>Бег</b>	
58	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1
59	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.	1
60	Высокий старт. Бег 30 метров.	1
61	Медленный бег.	1
	<b>Прыжки</b>	
62	Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
63	Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в длину с места.	1
64	Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в длину с разбега.	1
	<b>Метание</b>	
65	Метание мяча с места в цель.	1
66	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
67	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1

	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
68	Подвижные игры по выбору учащихся.	1

### 3 класс

№ урока	Раздел и тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая</b>	<b>15</b>
	<b>Ходьба</b>	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Варианты ходьбы. Ходьба в сочетании с бегом. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Значение правильной осанки при ходьбе в 4 класс вместо правил	1
	<b>Бег</b>	
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
3	Высокий старт.	1
4	Физическое развитие. Повторный бег на скорость.	1
5	Бег 30 метров.	1
6	Низкий старт.	1
7	Понятие- физическое воспитание. Челночный бег.	1
8	Физическая нагрузка и отдых. Медленный бег до 3 мин.	1
9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1
	<b>Прыжки</b>	
10	Прыжки.	1
11	Предупреждение травм во время занятий. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
12	Прыжки в длину с места.	1
	<b>Метание</b>	
13	Положение тела во время выполнения метаний. Метание теннисного мяча на дальность с места	1
14	Метание мяча с места в цель.	1
15	Метание колец на шесты. Развитие физических качеств.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
16	Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения.	1
	<b>Упражнения без предметов</b>	
17	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
18	Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	1
19	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1
20	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног	1

21	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1
22	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Упражнения для расслабления мышц	1
24	Упражнения на дыхание	1
	<b>Упражнения с предметами</b>	
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Упражнения со скакалками. Развитие выносливости.	1
27	Упражнения с обручами. Развитие гибкости.	1
28	Упражнения с большим мячом. Развитие быстроты.	1
29	Упражнения с малыми мячами	1
30	Упражнения с набивными мячами.	1
31	Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие.	1
32	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Подготовка к занятиям на лыжах. Выполнение строевых команд. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
36	Закаливание. Повороты на лыжах переступанием.	1
37	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
38	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
39	Подъем «полуелочкой», «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
40	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
41	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
42	Прохождение дистанции на лыжах 1 км.	1
43	Игры и эстафеты на лыжах.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
44	Физические качества. Переноска грузов и передача предметов.	1
45	Прыжки. Развитие двигательных способностей.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
46	Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
47	Правила игр. Игры с построениями и перестроениями.	1
48	Игры с бегом и прыжками.	1
49	Игры с лазанием.	1
50	Игры с метанием и ловлей.	1
51	Игры с бросанием, ловлей, метанием.	1
52	Игры по выбору учащихся.	1
	<b>Коррекционные игры</b>	<b>2</b>
53	«Съедобное - несъедобное», «Удочка».	1

54	«Горячий мяч», «Удочка».	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>13</b>
<b>Прыжки</b>		
55	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
56	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
57	Прыжки.	1
<b>Бег</b>		
58	Бег на носках. Бег в чередовании с ходьбой до 100м	1
59	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
60	Высокий старт.	1
61	Челночный бег.	1
62	Бег на скорость до 40 м.	1
63	Низкий старт.	1
64	Медленный бег.	1
65	Медленный бег до 3 мин.	1
<b>Метания</b>		
66	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
67	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
68	Игры по выбору учащихся.	1

#### 4 класс

№ урока	Раздел и тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>
<b>Ходьба</b>		
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Варианты ходьбы. Ходьба в сочетании с бегом. Значение правильной осанки при ходьбе.	1
<b>Бег</b>		
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
3	Высокий старт.	1
4	Физическое развитие. Повторный бег на скорость.	1
5	Бег 30 метров.	1
6	Низкий старт.	1
7	Понятие: физическое воспитание. Челночный бег.	1
8	Физическая нагрузка и отдых. Медленный бег до 3 мин.	1
9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1

	<b>Прыжки</b>	
10	Прыжки.	1
11	Предупреждение травм во время занятий. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
12	Прыжки в длину с места.	1
	<b>Метание</b>	
13	Метание теннисного мяча на дальность с места	1
14	Метание мяча с места в цель.	1
15	Метание колец на шесты. Развитие физических качеств.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
16	Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения.	1
	<b>Упражнения без предметов</b>	
17	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
18	Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	1
19	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1
20	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног	1
21	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1
22	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Упражнения для расслабления мышц	1
24	Упражнения на дыхание	1
	<b>Упражнения с предметами</b>	
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Упражнения со скакалками. Развитие выносливости.	1
27	Упражнения с обручами. Развитие гибкости.	1
28	Упражнения с большим мячом. Развитие быстроты.	1
29	Упражнения с малыми мячами	1
30	Упражнения с набивными мячами.	1
31	Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие.	1
32	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
	<b>Лыжная подготовка..</b>	<b>10</b>
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Подготовка к занятиям на лыжах Выполнение строевых команд.	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
36	Закаливание. Повороты на лыжах переступанием.	1
37	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
38	Предупреждение травм и обморожений. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
39	Подъемы и спуски на лыжах.	1
40	Повороты и торможения на лыжах.	1
41	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1

42	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
43	Игры и эстафеты на лыжах.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
44	Физические качества. Переноска грузов и передача предметов	1
45	Прыжки. Развитие двигательных способностей.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>
46	Сведения о правилах игр и поведении во время игр ИОТ-16.07-20219. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
47	Правила игр. Игры с построениями и перестроениями.	1
48	Игры с бегом и прыжками.	1
49	Игры с лазанием.	1
50	Игры с метанием и ловлей.	1
51	Игры с бросанием, ловлей. Игры: «Перестрелка», «Осада города»	1
52	Правила игры. Пионербол.	1
53	Игра «Пионербол».	1
	<b>Коррекционные игры</b>	<b>2</b>
54	«Съедобное - несъедобное», «Удочка».	1
55	«Горячий мяч», «Удочка».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
	<b>Прыжки</b>	
56	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219 . Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
57	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
58	Прыжки.	1
	<b>Бег</b>	
59	Бег на носках. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	1
60	Челночный бег.	1
61	Бег на скорость до 40 м.	1
62	Низкий старт.	1
63	Медленный бег до 3 мин.	1
	<b>Метания</b>	
64	Метание мяча на дальность.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>
65	Игры с метанием и ловлей.	1
66	Игры с бегом и прыжками.	1
67	Игры по выбору учащихся.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114490

Владелец Дергачёва Татьяна Николаевна

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026