

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Стойбинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕННО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Стойбинская СОШ»

Белякова А.М

Шумин К.С.

Протокол педсовета №1

От «28» 08 2024 г.

№223

От «30» 08 2024 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для детей с задержкой психического развития
1 класс
на 2024-2025 уч.год

Составитель:
Сафонов М.С.
Учитель физической культуры

с. Стойба 2024г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Концепции Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2).

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся сограниченными возможностями здоровья от 03.02.15г. № 35847

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с задержкой психического развития от 22 декабря 2015 г. № 4/153.

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2) МКОУ «Стойбинская СОШ».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. №26 «Об учреждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

5. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

6. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–4 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

7. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Программа 1 класса направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с **решением следующих образовательных задач:**

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч); во 1 классе – 99 часа.

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для учащихся 1 кл.

Раздел учебного содержание	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1-27	28-48	49-78	79-99
Основы знаний		в процессе урока			
Легкая атлетика	33	18			15
Гимнастика с основами акробатике	15		21		
Лыжная подготовка	28		3	23	
Подвижные игры	11	9		5	6
Итого	99	27	24	28	21

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура 1 класс

№	Раздел (Глава) учебного содержания	Предметные умения	Личностные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть особенности движений и передвижений человека; - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - применять простейшие способы контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, сознание своей этнической и национальной принадлежности; - формирование уважительного отношения к культуре других народов; 	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие

		<p>- выполнения техники легкоатлетических упражнений;</p> <p>- соблюдает технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <p>- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</p> <p>- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p>	<p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- формирование эстетических</p>	<p>двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><u>Регулярные:</u></p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планировать свои действия при движении на лыжах</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p>
2	Лыжная подготовка	<p>Ученик научится:</p> <p>- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;</p> <p>-терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;</p> <p>- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при движении на лыжах;</p> <p>- выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;</p> <p>- технике движение на лыжах</p> <p>- соблюдать технику безопасности при движении на лыжах.</p> <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <p>-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью,</p>	<p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- формирование эстетических</p>	<p><u>Познавательные:</u></p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><u>Регулярные:</u></p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планировать свои действия при движении на лыжах</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p>

		<p><i>контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</i></p> <p><i>- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</i></p>	<p>потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении лыжных ходов.</p>
3	Гимнастика	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенностям движений и передвижений человека; - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - разбирать терминологию упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; -способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; - соблюдать технику безопасности при выполнении заданий. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и 		<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -определять и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

		<i>сверстниками в процессе занятий физической культуры.</i>	
4	Подвижные игры	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать навыки игровых умений; -понимание правил игры; -применять правила безопасности при игровых ситуациях; -взаимодействовать с партнером и командой; -наблюдать за соблюдением правил игры; -формулировать высказывания своего мнения; -разрешать спорные игровые ситуации. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятиях подвижные игры <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении правил подвижных игр.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

С 1 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений. **В базовую часть входят:**

Социально-психологические основы.

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью. (15 часов)

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезание.

Легкая атлетика. (15 часов)

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Подвижные игры. (11 часов)

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Лыжная подготовка. (28 часов)

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

Вариативная часть включает в себя:

Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:

- правила игры;
- удары битой по мячу;
- ловля мяча с лету;
- бросок мячом в бегущего противника.

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 1 класс.

№ п/п	№ урока в разделе	Дата	Тема урока	Виды учебной деятельности.	Дом. задание
-------	-------------------	------	------------	----------------------------	--------------

1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика 18 часов					
1	1	05.09.24	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения на уроке физическая культура	Рассказать ученикам как вести себя на уроке физической культуре	КУГ
2	2	05.09.24	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	Строй, шеренга. Выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	КУГ
3	3	05.09.24	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	Колонна. Скорость. Игра	КУГ
4	4	12.09.24	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	КУГ
5	5	12.09.24	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Смена мест»	КУГ
6	6	12.09.24	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа	КУГ
7	7	19.09.24	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Бега в медленном темпе и переходу на шаг	КУГ
8	8	19.09.24	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс.	КУГ
9	9	19.09.24	Основы знаний о физической культуре	Роль физкультуры в жизни человека	КУГ
10	10	26.09.24	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	КУГ
11	11	26.09.24	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Прыжки вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	КУГ
12	12	26.09.24	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира.	КУГ
13	13	03.10.24	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	КУГ
14	14	03.10.24	Организационные приемы и навыки с физической культурной деятельностью, игра по легкой атлетике	челночный бег, эстафета. Легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	КУГ

15	15	03.10.24	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	КУГ
16	16	10.10.24	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	КУГ
17	17	10.10.24	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; Организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	КУГ
18	18	10.10.24	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Выполнять передачу и прием мяча.	КУГ
Подвижные игры 9 часов					
19	1	17.10.24	Техника безопасности и правила поведения безопасности во время занятий Подвижная игра «Вызов номеров»	Техника безопасности и правила поведения безопасности во время занятий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров»	ОРУ
20	2	17.10.24	Подвижные игры – названия и правила	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	КУГ
21	3	17.10.24	Подвижная игра «Ноги от пола»	ОРУ. Игры: «Ноги от пола» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ
22	4	24.10.24	Подвижная игра «Западня»	ОРУ. Игры: «Западня» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
23	5	24.10.24	Сдача нормативов. Подвижная игра «Пятнашки мячом»	ОРУ. Игры: «Пятнашки мячом» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
24	6	24.10.24	Подвижная игра «Круговая лапта»	ОРУ. Игры: «Круговая лапта» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
25	7	07.11.24	Подвижная игра «Пятнашки мячом»	ОРУ. Игры: «Пятнашки мячом» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
26	8	07.11.24	Подвижная игра «Змейка»	ОРУ. Игры: «Змейка» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ
27	9	07.11.24	Подвижная игра «Займи свое место» «Зеркало»	ОРУ. Игры: «Займи свое место» «Зеркало» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ
Гимнастика с элементами акробатике 21 час					
28	1	14.11.24	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	КУГ

29	2	14.11.24	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Построения по кругу, шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки.	КУГ
30	3	14.11.24	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Расчет, ходить на носках в различных позах и по разным меткам.	КУГ
31	4	21.11.24	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, пере ползание под гимнастической скамейкой	Лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию	КУГ
32	5	21.11.24	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, пере ползание под гимнастической скамейкой	Лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию	КУГ
33	6	21.11.24	Перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях.	Акробатические элементы, акробатические упражнения – статическое положение, перекаты	КУГ
34	7	28.11.24	Группировка, перекаты.	Перекаты, группировка из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	КУГ
35	8	28.11.24	Упоры присев, укрепление пресса.	Упоры присев, укрепления пресса.	КУГ
36	9	28.11.24	Висы на перекладине	Висы на низкой перекладине.	КУГ
37	10	05.12.24	Висы на шведской стенке	Висы на шведской стенке.	КУГ
38	11	05.12.24	Наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полу шпагата	Упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	КУГ
39	12	05.12.24	Наклоны, прокат на спине назад, выполнение полу шпагата.	Упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	КУГ
40	13	12.12.24	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой	КУГ
41	14	12.12.24	Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	КУГ
42	15	12.12.24	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Развивать ловкости и координации. Переползание, схожим с движениями животных. «Крокодил», «Обезьяна	КУГ
43	16	19.12.24	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий. Равновесия по скамейке с перешагиванием через предметы. Игра «Змейка»	КУГ
44	17	19.12.24	Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий. Равновесия по скамейке с перешагиванием через предметы Игра «Змейка»	КУГ
45	18	19.12.24	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко	КУГ
46	19	26.12.24	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Передать и принять эстафету.	КУГ

47	20	26.12.24	Сдача нормативов	Сгибание лежа на спин. Наклон вперед стоя. Бросок набивного мяча сидя 1 кг.	КУГ
48	21	26.12.24	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Переползание, подлезания, перекатов	КУГ
Лыжная подготовка 27 часов					
49	1	16.01.25	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Рассказать и показать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке	КУГ
50	2	16.01.25	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	Рассказать историю зарождения лыжного спорта. Каково практическое применение лыж. Как учиться ходить на лыжах.	КУГ
51	3	16.01.25	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки)	КУГ
52	4	23.01.25	Температурный режим занятий на лыжах	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах. Ознакомиться с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой	КУГ
53	5	23.01.25	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно Повороты переступанием на месте	Построения и передвижения с лыжами. Построению с лыжами и переходу к месту занятий Поворотов переступанием на месте.	КУГ
54	6	23.01.25	Повороты переступанием на месте	Построения и передвижения с лыжами. Повороты переступанием на месте.	КУГ
55	7	25.01.25	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	Управление лыжами «ступающий шаг»	КУГ
56	8	25.01.25	Передвижение скользящим шагом без палок	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами	КУГ
57	9	25.01.25	Передвижение скользящим шагом без палок	Передвижение скользящим шагом и приставными шагами без палок.	КУГ
58	10	30.01.25	Передвижение скользящим шагом с палками.	Передвижения скользящим шагом с палками.	КУГ
59	11	30.01.25	Передвижение скользящим шагом с палками	Передвижения скользящим шагом с палками.	КУГ
60	12	30.01.25	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°.	Преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции.	КУГ
61	13	06.02.25	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°.	Преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции.	КУГ
62	14	06.02.25	Спуски в средней стойке	Передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке.	КУГ
63	15	06.02.25	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	Передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в высокой стойке.	КУГ

64	16	13.02.25	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	Эстафеты с надевания, снятия и переноски лыж в школу.	КУГ
65	17	13.02.25	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	Экстремальные условия (эстафеты)	КУГ
66	18	13.02.25	Встречные эстафеты	Встречные эстафеты, соперничество на лыжах.	КУГ
67	19	27.02.25	Встречные эстафеты	Встречные эстафеты, соперничество на лыжах.	КУГ
68	20	27.02.25	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	КУГ
69	21	27.02.25	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 500 км. Игры на лыжах.	КУГ
70	22	01.03.25	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 500 км. Игры на лыжах.	КУГ
71	23	01.03.25	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 500 км. Игры на лыжах.	КУГ
72	24	01.03.25	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 500 км. Игры на лыжах.	КУГ
73	25	06.03.25	Сдача нормативов.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	КУГ
74	26	06.03.25	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 500 км. Игры на лыжах.	КУГ
75	27	06.03.25	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 500 км. Игры на лыжах.	КУГ
Подвижные игры 8 часов					
76	1	13.03.25	Техника безопасности и правила поведения безопасности во время занятий	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья.	КУГ
77	2	13.03.25	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации.	КУГ
78	3	13.03.25	Подвижная игра «Полный поворот»	ОРУ. Игры: «Полный поворот» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
79	4	20.03.25	Подвижная игра «невидимка»	ОРУ. Игры: «невидимка» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
80	5	20.03.25	Подвижная игра «Статуи»	ОРУ. Игры: «Статуи» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ

81	6	20.03.25	Подвижная игра «Мяч в лузу»	ОРУ. Игры: «Мяч в лузу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
82	7	03.04.25	Подвижная игра «Группировки»	ОРУ. Игры: «Группировки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
83	8	03.04.25	Подвижная игра «Главный»	ОРУ. Игры: «Главный» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУГ
Легкая атлетика 16 часов					
84	1	03.04.25	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Как вести себя на уроке. Почему необходимо соблюдать технику безопасности? Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? Выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья	КУГ
85	2	10.04.25	Метание теннисного мяча, развитие выносливости Строевые упражнения	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно	КУГ
86	3	10.04.25	Метание теннисного мяча, развитие выносливости Строевые упражнения	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно	КУГ
87	4	10.04.25	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	КУГ
88	5	17.04.25	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча. Закреплять навык метания мяча и правильной ловли	КУГ
89	6	17.04.25	Совершенствование ловли теннисного мяча	Совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча. Закреплять навык метания мяча и правильной ловли	КУГ
90	7	17.04.25	Развитие выносливости и быстроты	Развивать выносливость и быстроту движения при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	КУГ
91	8	24.04.25	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	Выполнять упражнения «наклоны вперед из положения лежа»	КУГ
92	9	24.04.25	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	Выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	КУГ
93	10	24.04.25	Поднимание туловища из положения лежа,	Выполнять упражнения «наклоны вперед из	КУГ

			прыжки на месте – «удочка»	положения лежа»	
94	11	15.05.25	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	КУГ
95	12	15.05.25	Сдача нормативов	Выполнение нормативов	КУГ
96	13	15.05.25	Развитие общей выносливости	Распределение сил по дистанции. Бег в равномерном темпе в течение 6 мин	КУГ
97	14	22.05.25	Промежуточная аттестация.	Выполнения заданий	КУГ
98	15	22.05.25	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	Выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	КУГ
99	16	22.05.25	Эстафеты и подвижные игры	Закрепления навыков быстроты, ловкости, выносливости	КУГ

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические маты.

обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

Легкая атлетика.

Секундомер.

Рулетка измерительная (20 м).

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Лапта и мяч.

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Свистки.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Мячи футбольные.

Методическое пособие

1. М.С.Блудилина, С.В.Емельянов. Физкультура. 2 класс. Поурочные планы. Программа 1-4. - Волгоград: Учитель - АСТ, 2002.
2. 2. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/ Под ред. Л.В.Русской.- М.: Просвещение, 2000.
3. 3.Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной.-М.: Просвещение, 1988.
4. 4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк; Под ред.А.М.Шмелина.-М.: Просвещение, 1990.
5. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Стойбинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕННО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Стойбинская СОШ»

Белякова А.М

Шумин К.С.

Протокол педсовета №1

От «28» 08 2024 г.

№223

От «30» 08 2024 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для детей с задержкой психического развития
2 класс
на 2024-2025 уч.год

Составитель:
Сафонов М.С.
Учитель физической культуры

с. Стойба 2024г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Концепции Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2).

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 03.02.15г. № 35847

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с задержкой психического развития от 22 декабря 2015 г. № 4/153.

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2) МКОУ «Стойбинская СОШ».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. №26 «Об учреждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

5. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

6. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–4 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

7. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Программа 2 класса направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч); во 2 классе – 102 часа.

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для учащихся 2 кл.

Раздел учебного содержание	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1-27	28-48	49-78	79-102
Основы знаний		в процессе урока			
Легкая атлетика	38	23			15
Гимнастика с основами акробатике	21		21		
Лыжная подготовка	28			28	
Подвижные игры	15	4		2	9
Итого	102	27	21	30	24

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура 2 класс

№	Раздел (Глава) учебного содержания	Предметные умения	Личностные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть особенности движений и передвижений человека; - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - применять простейшие способы контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; - выполнения правил общих и индивидуальных 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, сознание своей этнической и национальной принадлежности; - формирование 	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p><u>Регулятивные:</u></p>

		<p>основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения технике легкоатлетических упражнений; - соблюдает технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	<p>у важительного отношения к культуре других народов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; 	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p><u>Коммуникативные;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
2	Лыжная подготовка	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при движении на лыжах; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; - технике движение на лыжах - соблюдать технику безопасности при движении на лыжах. 	<p>у важительного отношения к культуре других народов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; 	<p><u>Познавательные;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p><u>Регулярные;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при

		<p>Ученик получит, возможность научиться: <i>-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</i> <i>- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</i></p>	<p>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>движении на лыжах - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><u>Коммуникативные;</u> -участвовать в коллективном обсуждении лыжных ходов.</p>
3	Гимнастика	<p>Ученик научится: - особенностям движений и передвижений человека; - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - разбирать терминологию упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; -способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; - соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Ученик получит, возможность научиться: <i>- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</i> <i>- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</i> <i>- организовывать и проводить самостоятельные</i></p>		<p><u>Познавательные;</u> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><u>Регулятивные;</u> -определять и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><u>Коммуникативные;</u> -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>

		<i>формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</i>	
4	Подвижные игры	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать навыки игровых умений; -понимание правил игры; -применять правила безопасности при игровых ситуациях; -взаимодействовать с партнером и командой; -наблюдать за соблюдением правил игры; -формулировать высказывания своего мнения; -разрешать спорные игровые ситуации. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятиях подвижные игры <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении правил подвижных игр.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Со 2 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений. **В базовую часть входят:**

Социально-психологические основы.

- Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

- Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

- Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью. (21 часов)

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезание.

Легкая атлетика. (38 часов)

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Подвижные игры. (15 часов)

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Лыжная подготовка. (28 часов)

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

Вариативная часть включает в себя:

Изучение элементов игры в мини-футбол: (18 часов)

- ведение мяча различными способами;
- передачи мяча;
- удары по мячу;
- технические приемы с мячом;
- правила игры по мини-футболу.

Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:

- правила игры;
- удары битой по мячу;
- ловля мяча с лету;
- бросок мячом в бегущего противника.

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 2 класс.

№ п\п	№ урока в разделе	Дата	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дом. задание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика 23 часа						
1	1	02.09.24	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта. Развитие физических качеств.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
2	2	02.09.24	Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции. Развитие силы.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
3	3	02.09.24	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
4	4	09.09.24	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча.	Как показать высокие результаты в метании мяча.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
5	5	09.09.24	Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя».	Как охарактеризовать технически правильное выполнение челночного бега и броска мяча.		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
6	6	09.09.24	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции.	Положение на старте в беге на 30 м. Как поддержать темп бега по всей дистанции.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
7	7	16.09.24	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
8	8	16.09.24	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание	Как развивать скорость на коротком отрезке и технически правильно метать	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

			мяча с поворотом с одного шага.	мяч		https://infourok.ru
9	9	16.09.24	Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов.	многократные прыжки, метание с двух шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
10	10	23.09.24	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту».	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Ознакомить с правилами игры в «Русскую лапту»	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
11	11	23.09.24	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5. Развитие гибкости.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
12	12	23.09.24	Строевая подготовка повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель.	Как правильно выполнить повороты?	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
13	13	30.09.24	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения.	Как выполнить поворотов направо и налево в шеренге?	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
14	14	30.09.24	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах.	Каким должен быть строевой шаг в колонне? Как произвести расчет на первый второй в шеренге?	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
15	15	30.09.24	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя.	Как укрепить мышцы спины и верхнего плечевого пояса в броске мяча. Бросок мяча из положения стоя	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
16	16	07.10.24	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча.	метании малого мяча в стену на дальность отскока. Метания мяча на дальность отскока от стены	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
17	17	07.10.24	Развитие быстроты и координации в подвижных играх (на примере «Русской лапты»). Правила игры в «Русскую лапту».	Как развить быстроту мышления и координацию в играх	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
18	18	07.10.24	Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости.	Надо ли осознанно подходить к выполнению упражнений в поворотах на месте	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
19	19	14.10.24	Перестроения в шеренге,	Построение в две шеренги.	ОРУ	https://resh.edu.ru/

			эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест.			https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
20	20	14.10.24	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием.	Какие будем считать правильными прыжки со скакалкой.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
21	21	14.10.24	Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю».	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра. Кто дальше выбьет кеглю»	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
22	22	21.10.24	История создания современных Олимпийских игр.	Что известно об истории современных Олимпийских игр.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
23	23	21.10.24	Сдача нормативов по легкой атлетике	Как прыгать вверх и вниз.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Подвижные игры (4 часа)						
24	1	21.10.24	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	Что обеспечит безопасность на уроках по спортивным и подвижным играм. К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
25	2	11.11.24	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками).	Как выполнять удары мячом и ловлю мячей в игре.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
26	3	11.11.24	Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
27	4	11.11.24	Подвижные игры – ускорение в эстафетах с мячом.	Как правильно и четко действовать во время эстафеты.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Гимнастика с элементами акробатике (21 час)						
28	1	18.11.24	Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
29	2	18.11.24	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой.	Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
30	3	18.11.24	Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

31	4	25.11.24	Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
32	5	25.11.24	Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей»		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
33	6	25.11.24	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше»		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
34	7	02.12.24	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
35	8	02.12.24	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
36	9	02.12.24	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
37	10	09.12.24	Развитие ловкости и координации в подвижных играх (быстрые и ловкие, внимательные и меткие).		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
38	11	09.12.24	Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
39	12	09.12.24	Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и развитии ловкости и силы.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
40	13	16.12.24	Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
41	14	16.12.24	Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
42	15	16.12.24	Развитие осанки, повторение		ОРУ	https://resh.edu.ru/

			строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой.			https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
43	16	23.12.24	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в перед. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
44	17	23.12.24	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
45	18	23.12.24	Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа»		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
46	19	28.12.24	Сдача нормативов		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
47	20	28.12.24	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше»		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
48	21	28.12.24	Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

Лыжная подготовка (28 часов)

49	1	13.01.25	Техника безопасности занятий по лыжной подготовке	Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
50	2	13.01.25	Переноска лыж. Одевание лыжных ботинок в крепления	Как переносят лыжи, вставляют ботинки в крепления?	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
51	3	13.01.25	Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет лыжи»	Как катить на одной лыже.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
52	4	20.01.25	Лыжная подготовка – скольжение на одной лыжи	Как правильно ставить лыжи при одноопорном Скольжении.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

53	5	20.01.25	Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках.	Как правильно поворачивать на лыжах? Какая основная стойка на лыжах.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
54	6	20.01.25	Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»	Как добиться устойчивого положения в прокате на одной лыже. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
55	7	27.01.25	Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
56	8	27.01.25	Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м. Развитие устойчивости при одноопорном скольжении	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
57	9	27.01.25	Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход. Игры на лыжах.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
58	10	03.02.25	Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах»	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход. Игры на лыжах.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
59	11	03.02.25	Закрепление навыка скользящего шага Встречная эстафета на лыжах	Какова должна быть подготовленность к выполнению скользящего шага.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
60	12	03.02.25	Совершенствование навыка спуска в высокой стойке	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
61	13	10.02.25	Развитие выносливости – прохождение на лыжах дистанции 1 км в равномерном темпе	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
62	14	10.02.25	Оценивание техники скольжения на одной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг»	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
63	15	10.02.25	Закрепление навыка в спуске и в подъеме.	Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

64	16	17.02.25	Развитие выносливости – прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг, подъемы и спуски с пологих гор.	Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
65	17	17.02.25	Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки.	Как выполнять одновременный ход	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
66	18	17.02.25	Спуск с горы с изменением направления вправо или влево.	Как выполнить поворот вправо или влево при спуске.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
67	19	24.02.25	Закрепление навыка в подъеме спуске с горы с передвижением попеременным ходом на равнине.	Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
68	20	24.02.25	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км.	Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
69	21	24.02.25	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
70	22	03.03.25	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км	Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
71	23	03.03.25	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км	Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
72	24	03.03.25	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км	Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
73	25	10.03.25	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км	Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
74	26	10.03.25	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км	Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
75	27	10.03.25	Сдача нормативов.	Выполнения заданий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

76	28	17.03.25	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км	Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Подвижные игры (11 часов)						
77	1	17.03.25	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	Что обеспечит безопасность на уроках по спортивным и подвижным играм.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
78	2	17.03.25	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками).	К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
79	3	31.03.25	Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча.	Как выполнять удары мячом и ловлю мячей в игре.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
80	4	31.03.25	Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом.	Как правильно и четко действовать во время эстафеты.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
81	5	31.03.25	Спортивная игра «Русская лапта». Ловля и осаливание игроков противника мячом.	Как ловить и осаливать мячом противника.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
82	6	07.04.25	Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель».	Как передавать и бросать мячи в фигуры.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
83	7	07.04.25	Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой предмет», «Наведи порядок».	Что надо делать при изменении игровой ситуации	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
84	8	07.04.25	Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место».	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку?	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
85	9	14.04.25	Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест».	Что нужно помнить при выполнении упражнений в командных играх?	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
86	10	14.04.25	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки».	Как развивать гибкость и ловкость в подвижных играх?	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
87	11	14.04.25	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки».	Как развивать гибкость и ловкость в подвижных играх.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Легкая атлетика (15 часов)						

88	1	21.04.25	Легкая атлетика – развитие прыгучести (прыжки через препятствия и на возвышенность).	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
89	2	21.04.25	Легкая атлетика – развитие прыгучести (прыжки через препятствия и на возвышенность).		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
90	3	21.04.25	Легкая атлетика – развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
91	4	28.04.25	Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
92	5	28.04.25	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
93	6	28.04.25	Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
94	7	05.05.25	Легкая атлетика – развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
95	8	05.05.25	Промежуточная аттестация.	Тестирование.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
96	9	05.05.25	Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
97	10	12.05.25	Метание мяча на дальность, соблюдая технику.	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
98	11	12.05.25	Метание в цель из раздела «Лапта»		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
99	12	12.05.25	Сдача нормативов по легкой атлетике		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
100	13	19.05.25	Легкая атлетика – прыжки в высоту с места, с одного шага.	«Пятнашки»	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

			Прыжки на возвышенность		https://infourok.ru
101	14	19.05.25	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места.		ОРУ https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
102	15	19.05.25	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м.		ОРУ https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические маты.

обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

Легкая атлетика.

Секундомер.

Рулетка измерительная (20 м).

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Лапта и мяч.

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Свистки.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Мячи футбольные.

Методическое пособие

1. М.С.Блудилина, С.В.Емельянов. Физкультура. 2 класс. Поурочные планы. Программа 1-4. - Волгоград: Учитель - АСТ, 2002.
2. 2. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/ Под ред. Л.В.Руссковой.- М.: Просвещение, 2000.
3. 3.Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной.-М.: Просвещение, 1988.
4. 4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк; Под ред.А.М.Шмелина.-М.: Просвещение, 1990.
5. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Стойбинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Стойбинская СОШ»

Белякова А.М

Шумин К.С.

Протокол педсовета №1

От «28» 08 2024 г.

№223

От «30» 08 2024 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для детей с задержкой психического развития
3 класс
на 2024-2025 уч.год

Составитель:
Сафонов М.С.
Учитель физической культуры

с. Стойба 2024г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Концепции Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2).

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 03.02.15г. № 35847

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с задержкой психического развития от 22 декабря 2015 г. № 4/153.

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2) МКОУ «Стойбинская СОШ».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. №26 «Об учреждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

5. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

6. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–4 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

7. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Программа 3 класса направлена на достижение следующей цели: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Описание места учебного предмета в БУП

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч); во 3 классе – 102 часа.

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для учащихся 3 кл.

Раздел учебного содержание	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1-27	28-48	49-78	79-102
Основы знаний		в процессе урока			
Легкая атлетика	28	17			11
Гимнастика с основами акробатике	21		21		
Лыжная подготовка	30			30	
Подвижные игры.	23	10			13
Итого	102	27	21	30	24

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура 3 класс

№	Раздел (Глава) учебного содержания	Предметные умения	Личностные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	Ученик научится: - называть особенности движений и передвижений человека;	- формирование чувства гордости за свою Родину,	<u>Познавательные:</u> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - применять простейшие способы контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; - выполнения техники легкоатлетических упражнений; - соблюдает технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	<p>российский народ и историю России, сознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование у важительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости 	<p>действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических
--	--	--	---	--

2	Лыжная подготовка	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при движении на лыжах; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; - технике движение на лыжах - соблюдать технику безопасности при движении на лыжах. <p>Ученик получит, возможность научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	<p>и свободе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	<p>упражнений.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p><u>Регулярные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при движении на лыжах - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении лыжных ходов.
3	Гимнастика	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенностям движений и передвижений человека; - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - разбирать терминологию упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения 		<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

		<p>при выполнении гимнастических упражнений; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; - соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Ученик получит, возможность научиться: - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p>		<p><u>Регулятивные:</u> - определять и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
4	Подвижные игры	<p>Ученик научится: - совершенствовать навыки игровых умений; - понимание правил игры; - применять правила безопасности при игровых ситуациях; - взаимодействовать с партнером и командой; - наблюдать за соблюдением правил игры; - формулировать высказывания своего мнения; - разрешать спорные игровые ситуации.</p> <p>Ученик получит, возможность научиться: - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь</p>		<p><u>Познавательные:</u> - мотивационная основа на занятиях подвижные игры</p> <p><u>Регулятивные:</u> - адекватно воспринимать оценку учителя; - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации</p> <p><u>Коммуникативные:</u> - участвовать в коллективном обсуждении правил подвижных</p>

	<i>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</i>		игр.
--	---	--	------

Содержание учебного предмета.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Социально-психологические основы.

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (28 час)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки (30 час)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры (23 час)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр.

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 3 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Дата	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дом. задание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика 17 час						
1	1	06.09.24	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта. Развитие физических качеств. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Развитие физических качеств (учебная игра	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
2	2	06.09.24	Бег с высоким подниманием бедра		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
3	3	06.09.24	Игровой урок. Игра «Пустое место».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
4	4	13.09.25	Ходьба через несколько препятствий.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

				по упрощенным правилам). Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках.		https://infourok.ru
5	5	13.09.24	Бег с максимальной скоростью 60 метров.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
6	6	13.09.24	Игровой урок. Игра «Через кочки и пенечки».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
7	7	20.09.24	Прыжок в длину с разбега.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
8	8	20.09.24	Прыжок в длину с места.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
9	9	20.09.24	Игровой урок. Игра: «Прыгающие воробушки».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
10	10	27.09.24	Прыжок в длину с разбега на результат.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
11	11	27.09.24	Прыжок в длину с разбега на результат.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
12	12	27.09.24	Прыжок в длину с разбега на результат.	отталкиваться и приземляться.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
13	13	4.10.24	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
14	14	04.10.24	Тестирование метания малого мяча на точность.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
15	15	04.10.24	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						https://infourok.ru
16	16	11.10.24	Метание малого мяча на дальность.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
17	17	11.10.24	Метание малого мяча на дальность.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Подвижные игры 10 часов						
18	1	11.10.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
19	2	18.10.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
20	3	18.10.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
						https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
21	4	18.10.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
22	5	25.10.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
23	6	25.10.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
24	7	25.10.24	Сдача нормативов.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
25	8	08.11.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						08.11 https://infourok.ru
26	9	08.11.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.			ОРУ https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
27	10	08.11.24	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.			ОРУ https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Гимнастика с элементами акробатике 21 час.						
28	1	15.11.24	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые упражнения.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
29	2	15.11.24	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
30	3	15.11.24	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
31	4	22.11.24	Лазанье по канату	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
32	5	22.11.24	Стойка на лопатках		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
33	6	22.11.24	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
34	7	29.11.24	Акробатика. Строевые упражнения.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
35	8	29.11.24	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	О.Р.У. со скакалкой. Специальные упр-я на развитие мышц пресса и плечевого пояса. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в вися на гимнастической стенке. Мальчики:	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
36	9	29.11.24	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во	подтягивание в вися на перекладине; девочки	ОРУ	https://resh.edu.ru/

			рву». Эстафеты.	- подтягивание в висячем положении. Подвижная игра: «У медведя во бору».		https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
37	10	06.12.24	«Мост» из положения лежа на спине		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
38	11	06.12.24	Упражнения в висячем положении стоя и лежа	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
39	12	06.12.24	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
40	13	13.12.24	Акробатическая комбинация	ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
41	14	13.12.24	Лазанье по канату		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
42	15	13.12.24	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву», «Что изменилось».	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
43	16	20.12.24	Упражнения в висячем положении стоя и лежа	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
44	17	20.12.24	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
45	18	20.12.24	Игровой урок. Игры: «Воробьи и вороны». «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
46	19	27.12.24	Упражнения в висячем положении на шведской лестнице		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						2https://infourok.ru
47	20	27.12.24	Сдача нормативов			ОРУ https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
48	21	27.12.24	Игровой урок. Игры: «Маскировка в колоннах», «Вол во рву».			ОРУ https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Лыжная подготовка 30 часов						
49	1	17.01.25	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах. Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
50	2	17.01.25	Ступающий шаг без палок		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
51	3	17.01.25	Игровой урок. Эстафета на лыжах		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
52	4	24.01.25	Ступающий шаг с палками	Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения. Проявлять выносливость при передвижении на лыжах. Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах. Применять правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах. Проявлять дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке. Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
53	5	24.01.25	Скользкий шаг без палок		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
54	6	24.01.25	Игровой урок. Эстафета на санках		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
55	7	31.01.25	Скользкий шаг без палок. Учет	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
56	8	31.01.25	Скользкий шаг с палками. Учет.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						https://infourok.ru
57	9	31.01.25	Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок	Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки. Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
58	10	07.02.25	Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
59	11	07.02.25	Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
60	12	07.02.25	Игровой урок. Эстафета с передачей палок	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
61	13	14.02.25	Повороты переступанием вокруг носков.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
62	14	14.02.25	Закрепление навыка в спуске и в подъеме		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
63	15	14.02.25	Игровой урок. Эстафета на горке		Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.	
64	16	21.02.25	Спуски в высокой стойке	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше».	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
65	17	21.02.25	Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
66	18	21.02.25	Игровой урок. Дружные пары. Игра «У кого красивее снежинка».		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
67	19	28.02.25	Подъем «лесенкой»	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
68	20	28.02.25	Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

				под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка».		https://infourok.ru
69	21	28.02.25	Игровой урок. Эстафета на лыжах		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
70	22	07.03.25	Попеременный двухшажный ход без палок		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
71	23	07.03.25	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Преодоление подъема ступающим шагом и «Лесенкой» Спуск в основной стойке и торможение падением. Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
72	24	07.03.25	Игровой урок. Эстафета с передачей палок	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
73	25	14.03.25	Подъемы и спуски с небольших склонов	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	КУГ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
74	26	14.03.25	Повороты переступанием		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
75	27	14.03.25	Сдача нормативов		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
76	28	21.03.25	Попеременный двухшажный ход с палками		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
77	29	21.03.25	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
78	30	21.03.25	Игровой урок. Дружные пары.		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Подвижные игры 13 часов						
79	1	04.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

				предупреждения травматизма во время занятий		
80	2	04.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
81	3	04.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
82	4	11.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
83	5	11.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
84	6	11.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
85	7	18.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
86	8	18.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
87	9	18.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

88	10	25.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
89	11	25.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
90	12	25.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
91	13	26.04.25	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
Легкая атлетика 11 часов						
92	1	26.04.25	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
93	2	26.04.25	Прыжки в высоту с разбега.	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
94	3	16.05.25	Прыжки в высоту с разбега Игра «Кенгуру»	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
95	4	16.05.25			ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
96	5	16.05.25	Промежуточная аттестация	Тестирование.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
97	6	17.05.25	Метание мяча на дальность Учет	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
98	7	17.05.25	Сдача нормативов		ОРУ	https://resh.edu.ru/

				подвижные игры). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости Выполнения нормативов		https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
99	8	17.05.25	Медленный бег до 5 мин		ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
100	9	23.05.25	Медленный бег до 5 мин	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
101	10	23.05.25	Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru
102	11	23.05.25	Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	ОРУ	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://infourok.ru

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические маты.

обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

Легкая атлетика.

Секундомер.

Рулетка измерительная (20 м).

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Резинка для прыжков.
Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Лапта и мяч.

Эстафетные игрушки (поделки).

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Свистки.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Мячи футбольные.

Методическое пособие

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/ Под ред. Л.В.Русской.- М.: Просвещение, 2000.
2. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной.-М.: Просвещение, 1988.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк; Под ред.А.М.Шмелина.-М.: Просвещение, 1990.
4. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Стойбинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Стойбинская СОШ»

Белякова А.М

Шумин К.С.

Протокол педсовета №1

От «28» 08 2024 г.

№223

От «30» 08 2024 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для детей с задержкой психического развития
4 класс
на 2024-2025 уч.год

Составитель:
Сафонов М.С.
Учитель физической культуры

с. Стойба 2024г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Концепции Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2).

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 03.02.15г. № 35847

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с задержкой психического развития от 22 декабря 2015 г. № 4/153.

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2) МКОУ «Стойбинская СОШ».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. №26 «Об учреждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

5. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

6. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–4 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

7. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Программа 4 класса направлена на достижение следующей цели: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч); во 4 классе – 102 часа.

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для учащихся 4 кл.

Раздел учебного содержание	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1-27	28-48	49-78	79-102
Основы знаний		в процессе урока			
Легкая атлетика	23	9			14
Гимнастика с основами акробатике	21		21		
Лыжная подготовка	30			30	
Подвижные игры	11	11			
Кроссовая подготовка.	17	7			10
Итого	102	27	21	30	24

Личностные и предметные результаты освоения предмета физическая культура 4 класс

№	Раздел (Глава) учебного содержания	Предметные умения	Личностные
1	Легкая атлетика	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть особенности движений и передвижений человека; - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - применять простейшие способы контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики;

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; - выполнения техники легкоатлетических упражнений; - соблюдает технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	
2	Лыжная подготовка	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при движении на лыжах; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; - технике движение на лыжах - соблюдать технику безопасности при движении на лыжах. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лыжной подготовке; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
3	Гимнастика	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенностям движений и передвижений человека; - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; - разбирать терминологию упражнений их функционального смысла и 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям

		<p>направленности воздействия на организм;</p> <ul style="list-style-type: none"> -способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; - выполнения правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; - соблюдать технику безопасности при выполнении заданий. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	гимнастикой с основами акробатики.
4	Подвижные игры	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать навыки игровых умений; -понимание правил игры; -применять правила безопасности при игровых ситуациях; -взаимодействовать с партнером и командой; -наблюдать за соблюдением правил игры; -формулировать высказывания своего мнения; -разрешать спорные игровые ситуации. <p>Ученик получит, возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. 	-мотивационная основа на занятия подвижными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Социально-психологические основы.

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (23 час)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки (30 час)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры (11 час)

Кроссовая подготовка (17 часов)

Преодоления препятствий.

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 4 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дом. задание
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика 9 часов					
1	1	03.09.24	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	ОРУ
2	2	03.09.24	Ходьба и бег. Строевая подготовка.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	ОРУ
3	3	03.09.24	Бег на скорость 30 м.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	ОРУ
4	4	10.09.24	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ
5	5	10.09.24	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».	Прыжок в высоту с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ
6	6	10.09.24	Прыжки с места.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ
7-8	7-8	17.09.24 17.09.24	Метание теннисного мяча на дальность.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ
9	9	17.09.24	Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ
Кроссовая подготовка 7 часов					
10	1	24.09.24	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	ОРУ

11	2	24.09.24	Бег и ходьба.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	ОРУ
12	3	24.09.24	Бег на короткие дистанции	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	ОРУ
13	4	01.10.24	Равномерный бег 5 мин.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости	ОРУ
14	5	01.10.24	Равномерный бег 6 мин.		ОРУ
15	6	01.10.24	Сдача нормативов		ОРУ
16	7	08.10.24	Равномерный бег 8 мин.		ОРУ
Подвижные игры 11 часов					
17-18	1-2	08.10.24 08.10.24	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	ОРУ
19-20	3-4	15.10.24 15.10.24	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ
21-22	5-6	15.10.24 22.10.24	Подвижные игры. «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ
23-24	7-8	22.10.24 22.10.24	Подвижные игры. «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами»	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ
25-26	9-10	05.11.24 05.11.24	Подвижные игры. «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	ОРУ
27	11	05.11.24	«Эстафета зверей», «Метко в цель»	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	ОРУ
Гимнастика с элементами акробатики 21 час.					
28-29	1-2	12.11.24 12.11.24	Тб на уроке гимнастика. Кувырок назад; кувырок вперед.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	ОРУ
30	3	12.11.24	Стойка на лопатках.	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	ОРУ

31	4	19.11.24	Мост с помощью и самостоятельно.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	ОРУ
32	5	19.11.24	Подтягивание в висе.	Висы на высокой перекладине	ОРУ
33-34	6-7	19.11.24 26.11.24	Акробатическая комбинация.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	ОРУ
35	8	26.11.24	Строевые упражнения.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	ОРУ
36-37	9-10	26.11.24 03.12.24	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой	ОРУ
38-39	11-12	03.12.24 03.12.24	Упражнения на гимнастической стенке.	Висы на шведской стенке.	
40-41	13-14	10.12.24 10.12.24	Эстафеты.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	ОРУ
42-43	15-16	10.12.24 17.12.24	Опорные прыжки на горку.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ
44	17	17.12.24	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий. Равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы. Игра «Змейка»	ОРУ
45-46	18-19	17.12.24 24.12.24	Сдача нормативов.	Выполнение заданий	ОРУ
47-48	20-21	24.12.24 24.12.24	Лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ
Лыжная подготовка 30 час					
49	1	14.01.25	Обучение техникам передвижения и	Вводный. Ознакомить техникам передвижения и торможения на	ОРУ

			торможения на лыжах. Инструктаж по ТБ.	лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	
50-51	2-3	14.01.25 14.01.25	Учет навыков спуска со склона.	Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека.	ОРУ
52-53	4-5	21.01.25 21.01.25	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени.	ОРУ
54	6	21.01.25	Попеременный двухшажный ход с палками.	Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». Провести игру «Не задень!». Проверить торможение плугом.	ОРУ
55	7	28.01.25	Одновременный двухшажный ход	Повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения на лыжах, игра «Не задень»	ОРУ
56-57	8-9	28.01.25 28.01.25	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода	Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	ОРУ
58-59	10-11	04.02.25 04.02.25	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой».	Закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой»). Пройти дистанцию 2 км.	ОРУ
60	12	04.02.25	Совершенствовать техники передвижения на лыжах	Совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закреплять выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать выносливость (п/и	ОРУ

				«Два мороза»).	
61-62	13-14	11.02.25 11.02.25	Отталкивание и скольжение	Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой».	ОРУ
63-64	15-16	11.02.25 18.02.25	Развитие выносливости ходьба на лыжах по пересеченной местности.	Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой».	ОРУ
65	17	18.02.25	Торможение. Повороты	Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.	ОРУ
66	18	18.02.25	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом.	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер.	ОРУ
67	19	25.02.25	Совершенствовать техники передвижения на лыжах	Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.	ОРУ
68-69	20-21	25.02.25 25.02.25	Попеременное отталкивание правой и левой ногой	Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой»	ОРУ
70-71	22-23	04.03.25 04.03.25	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	ОРУ
72	24	04.03.25	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты». «Подними предмет».	ОРУ
73	25	11.03.25	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты». «Подними предмет».	ОРУ
74	26	11.03.25	Сдача нормативов	Выполнения нормативов	ОРУ
75-76	27-28	11.03.25 18.03.25	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	ОРУ
77-78	29-30	18.03.25 18.03.25	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	ОРУ

Кроссовая подготовка 10 часов

79	1	01.04.25	Чередование бега и ходьбы	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	ОРУ
80-81	2-3	01.04.25 01.04.25	Равномерный бег 5 мин	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	ОРУ
82	4	08.04.25	Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	ОРУ
83	5	08.04.25	Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	ОРУ
84-85	6-7	08.04.25 15.04.25	Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	ОРУ
86	8	15.04.25	Старты с различных положений	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	ОРУ
87-88	9-10	15.04.25 22.04.25	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	ОРУ

Легкая атлетика 14 часов

89-90	1-2	22.04.25 22.04.25	ТБ на уроке. Бег и ходьба	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	ОРУ
91	3	29.04.25	Бег на скорость 30 м.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	ОРУ
92	4	29.04.25	Бег на результат 60 м.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	ОРУ
93	5	29.04.25	Промежуточная аттестация	Тестирование	ОРУ
94	6	06.05.25	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	ОРУ
95-96	7-8	06.05.25 06.05.25	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ
97-98	9-10	13.05.25 13.05.25	Метание теннисного мяча на дальность.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ

99	11	13.05.25	Сдача нормативов	Выполнения заданий	ОРУ
100	12	20.05.25	Прыжок в длину способом согнув ноги	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	ОРУ
101-102	13-14	20.05.25 20.05.25	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м <i>(контроль знаний)</i>	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические маты.

Пластиковые обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

Легкая атлетика.

Секундомер.

Рулетка измерительная (20 м).

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Лапта и мяч.

Эстафетные игрушки (поделки)

Объемные мячи.

Кегли и кубики.
Свистки.
Спортивные игры.
Мячи резиновые.
Мячи баскетбольные.
Мячи футбольные.

Методическое пособие

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/ Под ред. Л.В.Русской.- М.: Просвещение, 2000.
2. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной.-М.: Просвещение, 1988.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк; Под ред.А.М.Шмелина.-М.: Просвещение, 1990.
4. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4.