

Министерство просвещения Российской Федерации  
Управление образования Администрации Североуральского городского округа  
МАОУ "СОШ № 2"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "СОШ № 2"

Т.Ю.Калугина

Приказ № 93-02  
30 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов

п. Покровск - Уральский  
п. Баяновка  
2024

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Знания по физической культуре.**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

##### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

**Коррекционно-развивающие упражнения** Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса

путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);

- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

**Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:



- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях**

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

- 0 баллов – не осознает;
- 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
- 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо есть и т.п.):

- 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
- 1 балл – вербализует крайне редко;
- 2 балла – вербализует по необходимости.

**Метапредметные результаты** освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные

учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении и вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;
- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

*Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):*

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

### ***Предметные результаты***

По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

### **Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пяти-балльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;

- ловкость и плавность движений;

- наличие/отсутствие скованности и напряженности;

- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Раздел	Тема (часы)	Примерное содержание уроков и основные виды деятельности обучающихся.
	1 четверть		
1	<b>Легкая атлетика</b> (30 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития.  Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; комплекс ОРУ без предметов.
2		Ходьба и бег	Повторение. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; бег в умеренном темпе.  Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.  Коррекционная игра «Быстро по своим местам».

3		Ходьба и бег в различных направлениях	<p>Повторение. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.</p> <p>Разучивание. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.</p> <p>Игра «Летчики».</p>
4		Ходьба и бег в различных направлениях.	<p>Повторение. Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.</p> <p>Разучивание. «Слепой медведь» (осетинская народная игра).</p>
5		Ходьба и бег с преодолением препятствий	<p>Повторение Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.</p> <p>Разучивание. Ходьба и бег с преодолением препятствий.</p> <p>«Слепой медведь» (осетинская народная игра).</p>
6		Ходьба и бег с преодолением препятствий	<p>Повторение. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Ходьба и бег с преодолением препятствий.</p>

			<p>Разучивание. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов.</p> <p>Игра «Волшебные буквы»</p> <p>Упражнения на релаксацию.</p>
7		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Чередование ходьбы и бега по сигналу.</p> <p>Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов.</p> <p>Разучивание. Бег с ускорением.</p> <p>Волк и овцы (русская народная игра)</p>
8		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Чередование ходьбы и бега по сигналу.</p> <p>Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>Разучивание. Волк и овцы (русская народная игра)</p> <p>Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»</p>
9		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Игра «Черепашки»</p>
10		Прыжки с поворотом	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Чередование бега и ходьбы парами.</p> <p>Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°</p> <p>Коррекционная игра «Повтори не ошибись»</p>

11		Прыжки с поворотом	Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°. Разучивание. Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»
12		Прыжки с поворотом	Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°. Разучивание. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»
13		Прыжки через скакалку	Повторение. Прыжки на двух (одной) ногах месте с поворотами на 180°. Разучивание. Прыжки через скакалку на двух ногах «Ворота» (русская народная игра).
14		Прыжки через скакалку	Повторение. Прыжки через скакалку на двух ногах. Разучивание. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Упражнения на релаксацию
15		Прыжки в длину с места	Повторение. Прыжки через скакалку. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Разучивание. Прыжки в длину с места толчком двух ног Игра-эстафета «Волшебные буквы»
16		Прыжки в длину с места	Повторение. Прыжки в длину с места Разучивание. Игра «Бездомный заяц» Игра на внимание «Летает - не летает»
17		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Разучивание. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Игра «Дракон кусает свой хвост»
18		Прыжки в длину с	Повторение. Прыжки в длину с двух-трех



		разбега	шагов. Разучивание. «Лиски» (украинская народная игра) Тестирование
19		Прыжки с высоты с мягким приземлением	Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Разучивание. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги. Игра «Лиски»
20		Прыжки с высоты с мягким приземлением	Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги Игра «Лиски»
21		Впрыгивание на мягкое препятствие	Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги Разучивание. Впрыгивание на мягкое препятствие Игра «Позвони в колокольчик»
22		Впрыгивание на мягкое препятствие	Повторение. Впрыгивание на мягкое препятствие Разучивание. комплекс ОРУ в кругу Игра «Позвони в колокольчик»
23		Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Разучивание. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах
24		Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	Повторение. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах Игры.
2 четверть			
25	<b>Легкая атлетика</b> (6 часов)	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов. Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Меткий снайпер»

26		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную цель Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «По названным мишеням»
27		Метание малого мяча в вертикальную цель	Повторение. ОРУ с малым мячом. Разучивание. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».
28		Метание малого мяча в вертикальную цель	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель Эстафета с преодолением препятствий и метанием мяча в цель.
29		Метание набивного мяча различными способами	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Разучивание. Броски набивного двумя руками снизу и от груди, из-за головы Эстафета с мячами.
30		Метание набивного мяча различными способами	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Разучивание. Игра «Гандбольные салки»
31	<b>Гимнастика</b> (15 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Упражнения «Ласточка», Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове).

32		Упражнения в равновесии	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
33		Упражнения в равновесии	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено. Игра «Канатоходец»
34		Упражнения в равновесии	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см Игра «Канатоходец».
35		Упражнения в равновесии	Повторение. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.
36		Упражнения в равновесии	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Поворот кругом

			переступанием на г/скамейке
37		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Повторение. Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.
38		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках
39		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.
40		Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Беседа. Правила безопасности при лазании

			по гимнастической стенке. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
41		Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Повторение. Эстафета: Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
42		Упражнения в поднимании и переноске грузов	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Передача и переноска предметов на расстояние (по одному)
43		Упражнения в поднимании и переноске грузов	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.
44		Упражнения в поднимании и переноске грузов	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние. Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.
45		Упражнения в поднимании и переноске грузов	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние. Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.
3 четверть			
46	<b>Лыжная подготовка</b> (9 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем

			<p>воздухе.</p> <p>Разучивание. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»</p>
47		Ходьба на лыжах скользящим шагом	<p>Повторение. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе.</p> <p>Разучивание. Восстановление навыков скользящего шага.</p>
48		Повороты на лыжах	<p>Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Восстановление навыков скользящего шага.</p> <p>Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</p> <p>Игра «Лыжные рельсы»</p>
49		Ходьба на лыжах ступающим шагом	<p>Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</p> <p>Разучивание. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Игра «Лыжный поезд»</p>
50		Подъем на лыжах	<p>Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Разучивание. Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.</p> <p>Игра «Лыжный поезд»</p>
51		Подъем и спуск на лыжах	<p>Повторение. Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.</p> <p>Разучивание. Спуск на лыжах со склона до 15°.</p> <p>Коррекционная игра «Лыжные дуэты»</p>

52		Спуск и торможение	<p>Повторение. Спуск на лыжах со склона до 15°.</p> <p>Разучивание. Спуск в высокой стойке;</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>Коррекционная игра «Лыжные дуэты»</p>
53		Спуск и торможение	<p>Повторение. Подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке; спуск в высокой стойке; торможение «плугом».</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации движений.</p> <p>Игра «Лыжные буксиры»</p>
54		Передвижение в медленном темпе	<p>Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке;</p> <p>Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж</p> <p>Разучивание. Попеременный двухшажный ход, передвижение в медленном темпе.</p> <p>Игра «Кто самый быстрый?»</p>
55		Передвижение в медленном темпе	<p>Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе.</p> <p>Тестирование ходьбы на лыжах (без учета времени)</p>
54	<b>Подвижные игры (24 часа)</b>	Сообщение теоретических сведений	<p>Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами.</p> <p>Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья.</p> <p>Просмотр презентации (отрывка из фильмов) об играх с мячом</p> <p>Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения</p>

55		Школа мяча	Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху Игра «Горячий мяч»
56		Школа мяча	Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху. Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра) Упражнения на релаксацию
57		Школа мяча	Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра) «Змейка» (русская народная игра) Упражнения на релаксацию
58		Подвижные игры на основе пионербола	Повторение. Перебрасывание мяча в парах. Разучивание. Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч». Упражнения на релаксацию
59		Подвижные игры на основе пионербола	Повторение. Игра «Не урони мяч» Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку Коррекционная игра «А ну-ка, повтори!»
60		Подвижные игры на основе пионербола	Повторение. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча снизу, сбоку. Эстафета с мячами.
61		Подвижные игры на основе пионербола	Повторение. Перебрасывание мяча через сетку Разучивание. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Игра «Не давай мяч водящему»



62		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.</p> <p>Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.</p> <p>Игра-эстафета «Полет на ядре»</p>
63		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола</p> <p>Разучивание. Ловля мяча в движении.</p> <p>Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.</p>
64		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.</p> <p>Упражнения на дыхание и релаксацию.</p>
65		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.</p> <p>Разучивание. Ведение мяча в движении</p> <p>Упражнения на дыхание и релаксацию.</p>
66		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Повторение. Ведение мяча в движении (ходьбе).</p> <p>Разучивание. Ведение мяча с изменением направления</p>

		Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.
67	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
68	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. Игра «Охотники и утки» Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
69	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в парах Игра «Охотники и утки» Дыхательные упражнения
70	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения
71	Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения.
72	Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах) Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ.
73	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача в квадратах

			«Игра «День и ночь»
74		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ловля и передача мяча в квадратах Игра-эстафета с мячами.
75		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Разучивание. Ведение мяча, остановка, поворот и передача Коррекционная игра «Светофор»
76		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча и передача Эстафета с переноской мячей.
77		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча, броски мяча от груди Тестирование Упражнения на дыхание и релаксацию
78		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча, броски из-за головы Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
4 четверть			
79	<b>Гимнастика</b> (13 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения.
80		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа
81		Корректирующие	Повторение. Строевые упражнения.

		упражнения	Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног
82		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Разучивание. ОРУ с набивными мячами. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
83		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
84		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Игра «Прыжки по кочкам»
85		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.
86		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы

87		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.</p> <p>Разучивание. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p>
88		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия и развития мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение</p> <p>Коррекционная игра «Бегемот».</p>
89		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p>Коррекционная игра «Бегемот»</p>
90		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц</p> <p>Коррекционная игра «Канатоходцы»</p>
91		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Коррекционная игра «Канатоходцы»</p>
92	<b>Легкая атлетика</b>	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	<p>Подводящие упражнения. Строевые.</p> <p>Повторение. Ходьба и бег, выполнение</p>

	(6 часов)		упражнений в движении. Упражнения на укрепление мышц туловища. Чередование бега и ходьбы
93		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Повторение. Чередование бега и ходьбы. Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия Кроссовый бег в умеренном темпе.
94		Высокий старт с последующим ускорением.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «Пятнашки».
95		Высокий старт с последующим ускорением.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Повторение. Высокий старт с последующим ускорением. Тестирование.
96		Метание на дальность	Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность.
97		Метание на дальность	Подводящие упражнения. Имитация бросков без предмета. Повторение. Метание на дальность Тестирование.
98	<b>Плавание</b> (5 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Правила поведения на воде, гигиенические правила. Разучивание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности.
99		Плавание. Лежание на груди и на спине	Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна. Повторение. Правила поведения на воде.

		<p>Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности. Обучение всплыванию.</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Лягушата».</p> <p>Лежание на груди и на спине.</p>
100	Плавание. Лежание на груди и на спине	<p>Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна.</p> <p>Повторение. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Лягушата».</p> <p>Разучивание. Лежание на груди и на спине. Плавание с доской.</p>
101	Плавание с доской	<p>Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна.</p> <p>Повторение. Упражнения на всплывание.</p> <p>Лежание на груди и на спине. Плавание с доской.</p> <p>Разучивание. Упражнения на согласование работы рук и ног.</p>
102	Плавание с доской	<p>Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Лягушата».</p> <p>Повторение. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску.</p> <p>Игра «Караси и карпы».</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580782

Владелец Калугина Татьяна Юрьевна

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025