

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от «31» августа 2023 г.
№ 108

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Ларьянская школа – интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

1(1 доп.) - 4 год обучения

Автор (составитель):
Поморцева Наталья Евгеньевна

2023 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной Зарегистрировано в Минюсте России 30 декабря 2022 г.

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

Основные задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программы

<i>Раздел</i>	<i>Содержание</i>
Знания о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
Гимнастика	Теоретические сведения: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила

	<p>поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением</p>

правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

	<p>разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".</p> <p>Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Теоретические сведения:</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p>Практический материал:</p> <p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>
<p>Конькобежная подготовка</p>	<p>Теоретические сведения:</p> <p>Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</p> <p>Практический материал:</p> <p>Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с</p>

	одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.
Игры	<p>Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.</p> <p>Практический материал: Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

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

Тематическое планирование

1 (доп.) год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 24						
№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретическое	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ura.jimdo.com/ сайт-Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны https://shapovalov.nethouse.ru/ - Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						<p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/</p> <p>Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com</p>
Раздел 2. Гимнастика						
2 1	Строевые упражнения · Построение в колонну по одному	2	1	1		
2 2	Строевые упражнения · Построение в шеренгу, круг	2	1	1		
2 3	ОРУ · Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).	1	1			
2 4	ОРУ · Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.	1	1			

2	Лазанье	2	1	1		
5	. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них					
2	Равновесие	2	1	1		
6	. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой					
Итого по разделу		10				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3	Ходьба.	2	1	1		
1	. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена					
3	Бег.	1	1			
2	. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м)					
3	Прыжки.	2	1	1		
3	. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м)					
3	Метание.	1	1			
4	. Катание мяча (шарика) друг другу.					
3	Катание мяча (шарика) между предметами, в воротца (ширина	2	1	1		
5	50–60 см)					
Итого по разделу		8				
Раздел 4. Подвижные игры						
4	Игры с элементами ОРУ	3	2	1		
1	. «Вот так позы!», «Совушка»					
4	Игры с бегом, прыжками	3	2	1		
2	. «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки»					
Итого по разделу		6				
1 (доп.) год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
1						
Раздел 2. Гимнастика						

2 · 1	Строевые упражнения Размыкание и смыкание обычным шагом;	1	1			
2 · 2	Строевые упражнения Повороты на месте направо, налево переступанием.	1	1			
2 · 3	ОРУ Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.	1	1			
2 · 4	Лазанье Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола	2	1	1		
2 · 5	Пролезание в обруч	2	1	1		
2 · 6	Равновесие Ходьба по гимнастической скамье приставляя пятку одной ноги к носку другой	2	1	1		
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3 · 1	Ходьба Ходьба парами, взявшись за руки	1	1			
3 · 2	Бег. Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)	2	1	1		
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Катание на санках						
4 · 1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в про цесс е обу чен ия	
4 · 2	Везти санки поочередно, то правой, то левой рукой	1	1			
4 · 3	Везти санки обеими руками.	1	1			

4	Везти санки, перевозя на них легкий предмет или игрушку (снег, кукла и т. д.).	1	1			
4	Катать друг друга.	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Подвижные игры						
5	«Снайпер»	1	1			
5	«Охотники и утки»	1	1			
5	«К Деду Морозу в гости»	1	1			
5	«Салки маршем»	1	1			
5	«У ребят порядок строгий»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 6. Тестирование						
6	Везти санки, перевозя на них легкий предмет или игрушку	1		1		
1 (доп.) год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 30						
Раздел 1. Основы знаний						
1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2. Катание на санках						
2	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
2	Толкать санки вперед, следуя за ними.	1	1			
2	Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок.	1	1			

2 4	Спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях.	1	1			
2 5	Спуск с горы, тормозя ногами.	1	1			
2 6	Спуск с невысокой горы проезжая воротца.	1	1			
2 7	Везти санки, на которых сидит ребенок, до обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад.	1	1			
2 8	Толкать санки, опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.	1	1			
2 9	Спуск с горы, управляя санками с помощью ног.	1		1		
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Гимнастика						
3 1	Строевые упражнения Построение в колонну по одному	2	1	1		
3 2	Строевые упражнения Построение в шеренгу, круг;	2	1	1		
3 3	ОРУ Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).	1	1			
3 4	Лазанье Перелезание через горку матов	2	1	1		
Итого по разделу		7				
Раздел 4. Легкая атлетика						
4 1	Ходьба Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).	2	1	1		
4 2	Бег. Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).	2	1	1		

4 3	Прыжки. Прыжки из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними.	2	1	1		
4 4	Метание. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние 70–100 см).	2	1	1		
Итого по разделу		7				
Раздел 5. Подвижные игры						
5 1	Игры с элементами ОРУ «Лодочка»	2	1	1		
5 2	Игры с бегом, прыжками «Воробышки», «Быстро по местам»	2	2			
5 3	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Догони мяч», «Метко в цель»	2	2			
Итого по разделу		6				
Раздел 6. Тестирование по легкой атлетике						
6 1	Ловля мяча, брошенного учителем	1		1		
1 (доп.) год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в про цесс е обу чен ия	
Раздел 2. Гимнастика						
2 1	Строевые упражнения Повороты по ориентирам	2	1	1		
2 1	Строевые упражнения Размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.	2	1	1		
2 3	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочер едно ставить ногу на носок вп еред, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.	2	1	1		

2	Равновесие	1	1			
4	Медленное кружение в обе стороны.					
Итого по разделу		7				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3	Ходьба	2	1	1		
1	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).					
3	Бег.	2	1	1		
2	Бег в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врасыпную					
3	Прыжки.	2	1	1		
3	Прыжки через предметы (высота 5 см)					
3	Метание.	2	1	1		
4	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).					
Итого по разделу		8				
Раздел 4. Подвижные игры						
4	Игры с элементами ОРУ	2	2			
1	«Соловушка», «Слушай сигнал»					
4	Игры с бегом, прыжками	3	3			
2	«Гуси – лебеди», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам!»					
4	Игры с бросанием, ловлей и метанием:	3	3			
3	«Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»					
Итого по разделу		8				
Раздел 5. Тестирование						
5	Прыжки через предметы	1		1		
1						

1 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 24

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Тренинг	Тестирование		

Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт-Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны https://shapovalov.nethouse.ru/ - Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Строевые упражнения	2	1	1		

	Построение, равнение, перестроение					
2.2	Строевые упражнения Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки	2	1	1		
2.3	ОРУ без предметов Основные движения разминки, стойки	1	1			
2.4	ОРУ с предметами Комплекс упр. с гимн. палками, скакалками, мячами	1	1			
2.5	Элементы акробатики Группировка	1	1			
2.6	Лазанье Передвижение по коридору шириной 25-30 см	2	1	1		
2.7	Висы и упоры Упор в положении присев и лежа	2	1	1		
2.7	Равновесие Стойка на носках	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3.1	Ходьба Ходьба по заданным направлениям	2	1	1		
3.2	Бег.	2	1	1		

	Бег с сохранением осанки, с изменением направления					
3.3	Прыжки. Прыжки в длину с места (ознакомление с техн.)	2	1	1		
3.4	Броски и ловля мячей различных размеров	2	1	1		
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Подвижные игры						
4.1	Игры с элементами ОРУ «Вот так позы!», «Совушка»	2	2			
4.2	Игры с бегом, прыжками «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки»	2	2			
Итого по разделу		2				
1 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов - 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Строевые упражнения Размыкание на вытянутые руки	1	1			
2.2	Строевые упражнения Построение, равнение,	1	1			

	выполнение команд					
2. 3	ОРУ с предметами Комплекс упражнений с мячами	1	1			
2. 4	Элементы акробатики Кувырок вперед	1	1			
2. 5	Лазанье Подлезание под препятствие	1	1			
2. 6	Лазанье по наклонной гимнастической скамье	1	1			
2. 7	Висы и упоры Сгибание и разгибание ног в висе	1	1			
2. 8	Равновесие Ходьба по гимнастической скамье	2	1	1		
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба Ходьба парами, взявшись за руки	1	1			
3. 2	Бег. Чередование бега с ходьбой	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4. 1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
4. 2	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	2	1	1		

4.3	Ходьба приставным шагом	2	1	1		
4.4	Ходьба ступающим шагом	2	1	1		
4.5	Прогулка на лыжах	1	1			
Итого по разделу		7				
Раздел 5. Подвижные игры						
5.1	«Снайпер»	1	1			
5.2	«Охотники и утки»	1	1			
5.3	«К Деду Морозу в гости»	1	1			
5.4	«Салки маршем»	1	1			
5.5	«У ребят порядок строгий»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 6. Тестирование						
6.1	Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне	1		1		
1 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 30						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
2.2	Ходьба на месте с подниманием носков лыж (повторение)	2	1	1		

2. 3	Ходьба приставным шагом (повторение)	2	1	1		
2. 4	Ходьба ступающим шагом (повторение)	2	1	1		
2. 5	Прогулки на лыжах	1	1			
2. 6	Подвижная игра на лыжах «Снайпер»	1	1			
2. 7	Подвижная игра на лыжах «К Деду Морозу в гости»	1	1			
2. 8	Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне	1		1		
Итого по разделу		10				
Раздел 3. Гимнастика						
3. 1	Строевые упражнения Построение, равнение, перестроение	2	1	1		
3. 2	Строевые упражнения Основная стойка	2	1	1		
3. 3	ОРУ без предметов Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки	2	2			
3. 4	Лазанье Перелезание через горку матов	2	1	1		

Итого по разделу		8				
Раздел 4. Легкая атлетика						
4. 1	Ходьба Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы	2	2			
4. 2	Прыжки. Прыжки в длину с места (закрепление техники выполнения упражнения)	2	1	1		
4. 3	Метание. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	2	1	1		
Итого по разделу		6				
Раздел 5. Подвижные игры						
5. 1	Игры с элементами ОРУ «Лодочка», «Пустое место»	2	2			
5. 2	Игры с бегом, прыжками «Воробышки», «Быстро по местам»	2	2			
5. 3	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Догони мяч», «Метко в цель»	2	2			
Итого по разделу		6				
Раздел 6. Тестирование						

6. 1	Прыжок в длину с места	1		1		
1 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения Повороты по ориентирам	1	1			
2. 1	Строевые упражнения Выполнение строевых команд	1	1			
2. 3	Элементы акробатики Перекаты в положении лежа	1	1			
2. 4	Лазанье Лазание по гимнастической скамье	1	1			
2. 5	Равновесие Ходьба по гимнастической скамье	2	1	1		
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба Ходьба в чередовании с бегом	1	1			
3. 2	Бег. Перебежки группами и по одному	1	1			
3. 3	Прыжки. Прыжки в длину с места (закрепление техники)	2	1	1		
3. 4	Метание.	2	1	1		

	Метание малого мяча с места					
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Подвижные игры						
4. 1	Игры с элементами ОРУ «Вот так позы», «Соловушка », «Слушай сигнал», «Удочка» (закрепление)	4	4			
4. 2	Игры с бегом, прыжками «Кошки – мышки», «Гуси – лебеди», «Прыгающи е воробышки», «Быстро по местам!»	4	4			
4. 3	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»	3	3			
Итого по разделу		11				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Метание в цель	1		1		
2 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 24						
№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Трен инг	Тестиров ание		
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в проце ссе	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/

				обуче ния	<p>https://infourok.ru/</p> <p>http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html</p> <p>https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт- Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны</p> <p>https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны</p> <p>https://shapovalov.nethouse.ru/- Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ.</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com</p>
Раздел 2. Гимнастика					
2.1	Строевые упражнения Построение, равнение	1	1		
2.2	Строевые упражнения Выполнение команд	1	1		

2. 3	ОРУ без предметов Основные движения разминки (повторение)	1	1			
2. 4	ОРУ без предметов Основные стойки (повторение)	1	1			
2. 5	ОРУ с предметами Комплекс упр. с гимн. палками, скакалками, мячами	1	1			
2. 6	Элементы акробатики Кувырок вперед	1	1			
2. 7	Висы Сгибание и разгибание ног в висе	1	1			
2. 7	Равновесие. Ходьба по гимн. скамье	1	1			
2. 8	Равновесие. Ходьба по наклонной гимн. скамье	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3. 1	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	1			
3. 2	Ходьба в полуприседе	1	1			
3. 3	Бег на месте, бег с преодолением препятствий	2	2			
3. 4	Прыжки в длину с шага	1	1			
3. 5	Прыжки в высоту	1	1			

3. 6	Метание малого мяча на дальность	2	1	1		
Итого по разделу		8				
Раздел 4. Подвижные игры						
4. 1	Игры с элементами ОРУ «Салки маршем» «Повторяй за мной»	2	2			
4. 2	Игры с бегом, прыжками «У ребят порядок строгий» «Кто быстрее?»	2	2			
4. 3	Подвижные игры коррекционн ой направленно сти «Отгадай по голосу» «Запомни порядок»	2	2			
Итого по разделу		6				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Прыжки в длину с шага	1		1		
2 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне- зимний период				в проце ссе обуче ния	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения: расчет по порядку	1	1			
2. 2	ОРУ с предметами комплекс упр. со скакалкой	1	1			

2. 3	Лазание и перелезание: передвижение на четвереньках по коридору	1	1			
2. 4	Лазание и перелезание: передвижение на четвереньках по гимн. скамье	1	1			
2. 5	Равновесие: ходьба боком приставным шагом по гимн. скамье	1	1			
2. 6	Лазание по наклонной гимн. скамье	1	1			
2. 7	Равновесие: стойка на носках	1	1			
2. 8	Висы и упоры Упор в положении присев	1	1			
2. 9	Висы и упоры Упор в положении лежа	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба Передвижение по коридору	1	1			
3. 2	Ходьба по заданным направлениям	1	1			
3. 3	Бег с сохранением осанки, с изменением направления	1	1			
3. 4	Прыжки в длину с места	1	1			

3. 5	Броски мячей различных размеров	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4. 1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
4. 2	Переноска лыж	1	1			
4. 3	Ходьба ступающим шагом	1	1			
4. 4	Ходьба скользящим шагом	1	1			
4. 5	Передвижение на лыжах 600 м	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Подвижные игры						
5. 1	Подвижные игры коррекционной направленности «Карусели»	1	1			
5. 2	Подвижные игры коррекционной направленности «Что изменилось?»	1	1			
5. 3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной»	1	1			
5. 4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной»	1	1			

	ющих упражнений «Веревочны й круг»					
5. 5	Игры зимой «Лучшие стрелки»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 6. Тестирование						
6. 1	Передвижен ие скользящим шагом по учебной лыжне	1		1		
2 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 33						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в проце ссе обуче ния	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2. 1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в проце ссе обуче ния	
2. 2	Передвижен ие на лыжах до 300 м	1	1			
2. 3	Ступающий шаг без палок и с палками	1	1			
2. 4	Повороты на месте «переступан ием вокруг пяток лыж	1	1			
2. 5	Передвижен ие на лыжах до 600 м	2	1	1		
Итого по разделу		4				
Раздел 3. Коньки (доп. мат-л)						
3. 1	Надевание и снятие	1	1			

	ботинок с коньками					
3.2	Стойка на 1-2 коньках.	1	1			
3.3	Отведение ноги назад, в сторону	1	1			
3.4	Свободное катание	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Подвижные игры на улице в зимний период						
4.1	«Лучшие стрелки» (повторение)	1	1			
4.2	Игры с бегом и прыжками «Пустое место»	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Гимнастика						
5.1	Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.	1	1			
5.2	Строевые упражнения Расчет по порядку	1	1			
5.3	ОРУ без предметов Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки	1	1			
5.4	Элементы акробатики Кувырок вперед по наклонному мату	1	1			

5.5	Лазанье Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	1	1			
5.6	Висы и упоры Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки	1	1			
5.7	Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 6. Легкая атлетика						
6.1	Ходьба с различными положениями и рук	1	1			
6.2	Ходьба с перешагиванием через предметы	1	1			
6.3	Бег на скорость до 30 м	1	1			
6.4	Медленный бег на выносливость до 2 мин	1	1			
6.5	Прыжки в высоту с прямого разбега (повторение)	1	1			
6.6	Метание малого мяча по горизонтальной мишени	1	1			
6.7	Метание малого мяча по	1	1			

	вертикально й мишени					
6. 8	Метание малого мяча на дальность	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 7. Подвижные игры						
7. 1	Подвижные игры коррекционн ой направленно сти «Волшебный мешок»	1	1			
7. 2	Игры с элементами ОРУ «Часовые и разведчики»	1	1			
7. 3	Игры с бегом и прыжками «У медведя во бору»	1	1			
7. 4	Игры с бегом и прыжками «Кто быстрее?»	1	1			
7. 5	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Охотники и утки»	1	1			
7. 6	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит?»	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 8. Тестирование						
8. 1	Метание малого мяча по вертикально й мишени	1		1		
2 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 24						
Раздел 1. Основы знаний						

1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения Основная стойка. Построение в шеренгу, равнение.	1	1			
2. 2	Общеразвивающие упражнения без предметов Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	1			
2. 3	Элементы акробатики Стойка на лопатках, согнув ноги	1	1			
2. 4	Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным и шагами	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба с перешагиванием через предметы (закрепление техники выполнения упражнения)	1	1			
3. 2	Ходьба по разметке	1	1			

3.3	Бег с преодолением препятствий (закрепление техники выполнения упражнения)	1	1			
3.4	Прыжок в высоту с разбега (закрепление техники выполнения упражнения)	1	1			
3.5	Прыжок в длину с шага (закрепление техники выполнения упражнения)	1	1			
3.6	Прыжок в длину с места	2	1	1		
3.7	Метание малого мяча на дальность (закрепление техники выполнения упражнения)	2	1	1		
3.8	Броски большого мяча двумя руками	1	1			
Итого по разделу		10				
Раздел 4. Подвижные игры						
4.1	Подвижные игры коррекционной направленности «Отгадай по голосу», «Карусели» (повторение правил)	1	1			
4.2	Подвижные игры коррекционной	1	1			

	направленно сти «Запомни порядок», «Летает — не летает» (повторение правил)					
4. 3	Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мною» (повторение правил)	1	1			
4. 4	Игры с элементами ОРУ: «Веревочны й круг», «Часовые и разведчики» (повторение правил)	1	1			
4. 5	Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?» (повторение правил)	1	1			
4. 6	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Пустое место» (повторение правил)	1	1			
4. 7	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель»	1	1			

	(повторение правил)					
4.8	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Догони мяч» (повторение правил)	1	1			
4.9	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Кого назвали — тот и ловит» (повторение правил)	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 5. Тестирование						
5.1	Прыжок в длину с места	1		1		

3 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 24

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт - Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны

					<p>https://shapovalov.nethouse.ru/- Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ.</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com</p>
Раздел 2. Гимнастика					
2.1	Строевые упражнения Основная стойка Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1	1		
2.2	Строевые упражнения Выполнение команд Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставным и шагами.	1	1		
2.3	ОРУ без предметов	1	1		

	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.					
2.4	ОРУ без предметов Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	1			
2.5	ОРУ с предметами Комплекс упр. с гимн. палками, скакалками, мячами	1	1			
2.6	Элементы акробатики Перекаты в группировке	1	1			
2.7	Висы Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	1			
2.7	Равновесие. Ходьба по гимн. скамье	1	1			
2.8	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук	1	1			

2. 9	Опорные прыжки Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	1			
Итого по разделу		10				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3. 1	Ходьба в различном темпе	1	1			
3. 2	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1	1			
3. 3	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин	2	2			
3. 4	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м	1	1			
3. 5	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом «согнув ноги»	1	1			
3. 6	Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель	2	1	1		
Итого по разделу		8				
Раздел 4. Подвижные игры						
4. 1	Игры с элементами ОРУ «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные»	2	2			

4.2	Игры с бегом, прыжками «Пятнашки маршем»	1	1			
4.3	Подвижные игры коррекционной направленности «Два сигнала», «Запрещенное движение»	2	2			
Итого по разделу		5				
Раздел 5. Тестирование						
5.1	Прыжки в длину	1		1		
3 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом	1	1			
2.2	ОРУ с предметами комплекс упр. со скакалкой	1	1			
2.3	Лазание и перелезание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименными	1	1			

	одноименны м способами					
2. 4	Лазание и перелезание: передвижени е на четвереньках по гимн. скамье	1	1			
2. 5	Равновесие: ходьба боком приставным шагом по гимн. скамье	1	1			
2. 6	Лазанье по наклонной гимн. скамье	1	1			
2. 7	Равновесие: стойка на носках	1	1			
2. 8	Висы и упоры Упор на гимнастичес ком бревне и на скамейке, гимнастичес ком козле	1	1			
2. 9	Висы и упоры Упор в положении лежа (повторение)	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба с контролем и без контроля зрения	1	1			
3. 2	Ходьба по заданным направления м	1	1			
3. 3	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м	1	1			
3. 4	Прыжки в длину с места	1	1			

3. 5	Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальну ю цель	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4. 1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в проце ссе обуче ния	
4. 2	Переноска лыж	1	1			
4. 3	Ходьба ступающим шагом	1	1			
4. 4	Ходьба скользящим шагом	1	1			
4. 5	Передвижен ие на лыжах 800 м	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Подвижные игры						
5. 1	Подвижные игры коррекционн ой направленно сти «Волшебный мешок»	1	1			
5. 2	Подвижные игры коррекционн ой направленно сти «Запомни порядок»	1	1			
5. 3	Игры с элементами общеразвива ющих упражнений «Мяч — соседу»	1	1			

5.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг»	1	1			
5.5	Игры зимой «Лучшие стрелки»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 6. Тестирование						
6.1	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне	1		1		
3 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 33						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
2.2	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	1			
2.3	Передвижение скользящим шагом по	2	1	1		

	учебной лыжне.					
2. 4	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	2	1	1		
2. 5	Передвижение на лыжах до 800 м	2	1	1		
Итого по разделу		7				
Раздел 3. Коньки (доп. мат-л)						
3. 1	Повороты в движении на двух ногах и приставным и шагами вправо, влево, по дуге.	1	1			
3. 2	Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком.	1	1			
3. 3	Свободное катание	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Подвижные игры на улице в зимний период						
4. 1	«Лучшие стрелки» (повторение)	1	1			
4. 2	Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам»	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Гимнастика						
5. 1	Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину	1	1			
5. 2	Строевые упражнения	1	1			

	Расчет по порядку					
5.3	ОРУ без предметов Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки	1	1			
5.4	Элементы акробатики Из положения лежа на спине «мостик»	2	1	1		
5.5	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук	2	1	1		
Итого по разделу		7				
Раздел 6. Легкая атлетика						
6.1	Ходьба с различными положениям и рук	1	1			
6.2	Ходьба с перешагиванием через предметы	1	1			
6.3	Челночный бег (3×5 м)	1	1			
6.4	Бег на скорость до 40 м	2	1	1		
6.5	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание	1	1			
6.6	Метание малого мяча	1	1			

	левой, правой рукой на дальность					
6. 7	Метание малого мяча по вертикально й мишени	2	1	1		
6. 8	Метание малого мяча на дальность	1	1			
Итого по разделу		10				
Раздел 7. Подвижные игры						
7. 1	Подвижные игры коррекционн ой направленно сти «Летает — не летает»	1	1			
7. 2	Игры с элементами ОРУ «Часовые и разведчики»	1	1			
7. 3	Игры с бегом и прыжками «У медведя во бору»	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 8. Тестирование						
8. 1	Метание малого мяча по вертикально й мишени	1		1		
3 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в проце ссе обуче ния	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения Выполнение команд: «Шире	1	1			

	шаг!», «Реже шаг!»					
2. 2	Общеразвивающие упражнения без предметов Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1	1			
2. 3	Элементы акробатики 2—3 кувырка вперед	1	1			
2. 4	Пролезание сквозь гимнастические обручи	1	1			
2. 5	Ходьба по разметке	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба с перешагиванием через предметы (закрепление техники выполнения упражнения)	1	1			
3. 2	Ходьба по разметке	1	1			
3. 3	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	1	1			
3. 4	Прыжок в длину с шага (закрепление техники выполнения упражнения)	1	1			
3. 5	Прыжок в длину с шага (закрепление техники)	1	1			

	выполнения упражнения)					
3.6	Прыжок в длину с места	1	1			
3.7	Метание малого мяча на дальность (закрепление техники выполнения упражнения)	2	1	1		
3.8	Броски большого мяча двумя руками	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 4. Подвижные игры						
4.1	Подвижные игры коррекционной направленности «Отгадай по голосу», «Карусели» (повторение правил)	1	1			
4.2	Подвижные игры коррекционной направленности «Запомни порядок», «Летает — не летает» (повторение правил)	1	1			
4.3	Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной» (повторение правил)	1	1			

4. 4	Игры с элементами ОРУ: «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» (повторение правил)	1	1			
4. 5	Игры с бегом и прыжками: «Точный прыжок», «К своим флажкам»	1	1			
4. 6	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Пустое место» (повторение правил)	1	1			
4. 7	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель» (повторение правил)	1	1			
4. 8	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Мяч — среднему»	1	1			
4. 9	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Гонка мячей по кругу»	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Бег 60 м	1		1		

4 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 24

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	<p>http://открытыйурок.рф/</p> <p>https://nsportal.ru/</p> <p>https://infourok.ru/</p> <p>http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html</p> <p>https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт- Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны</p> <p>https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны</p> <p>https://shapovalov.nethouse.ru/- Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ.</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/ 9</p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»</p>

Раздел 2. Гимнастика

2. 1	Строевые упражнения Основная стойка Сдача рапорта.	1	1			
2. 2	Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».	1	1			
2. 3	ОРУ без предметов Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	1			
2. 4	ОРУ без предметов Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	1			
2. 5	ОРУ с предметами Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и	1	1			

	малыми мячами.					
2. 6	Элементы акробатики Кувырок назад, комбинация из кувырков	1	1			
2. 7	Висы Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	1			
2. 8	Висы Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1	1			
2. 9	Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°).	1	1			
2. 10	Равновесие. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1	1			
2. 11	Опорные прыжки Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	1			
2. 12	Опорные прыжки Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на	1	1			

	колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку					
Итого по разделу		12				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3. 1	Ходьба в быстром темпе (наперегонк и).	1	1			
3. 2	Ходьба в приседе.	1	1			
3. 3	Понятие <i>низкий старт.</i> Быстрый бег на месте до 10 с.	1	1			
3. 4	Прыжки с ноги на ногу с продвижени ем вперед, до 20 м	1	1			
3. 5	Прыжки в высоту способом <i>перешагиван ие</i> (внимание на мягкость приземления).	1	1			
3. 6	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольн ый щит, мишень)	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры						
4. 1	Игры с элементами ОРУ «Светофор»	1	1			
4. 2	Игры с бегом, прыжками	1	1			

	«Кто обгонит?»					
4.3	Пионербол ознакомление с правилами игры.	1	1			
4.4	Пионербол Передача мяча руками, ловля его.	1	1			
4.5	Пионербол Подача одной рукой снизу	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 5. Тестирование						
5.1	Прыжки в высоту способом <i>перешагивание</i>	1		1		
4 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1	1			
2.2	ОРУ с предметами комплекс упр. со скакалкой	1	1			
2.3	Лазание и перелезание: Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую	1	1			

	скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом.					
2.4	Лазание и перелезание Перелезание через козла	1	1			
2.5	Равновесие: ходьба по гимнастической скамье	1	1			
2.6	Равновесие: упражнение «ласточка»	2	1	2		
2.7	Висы и упоры Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	2	1	1		
2.8	Висы и упоры Упор в положении лежа (повторение)	1	1			
Итого по разделу		10				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3.1	Ходьба Сочетание различных видов ходьбы	1	1			
3.2	Ходьба по заданным направлениям	1	1			
3.3	Челночный бег (3×10 м).	1	1			
3.4	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание)	2	1	1		

	на технику прыжка)					
3. 5	Метание мячей на дальность, ширина коридора — 10—15 м	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4. 1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
4. 2	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1	1			
4. 3	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	1			
4. 4	Подъем «елочкой», «лесенкой».	1	1			
4. 5	Спуск с горы в средней стойке.	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Подвижные игры						
5. 1	Подвижные игры коррекционной направленности «Волшебный мешок»	1	1			
5. 2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещенн	1	1			

	ое движение»					
5.3	Игры зимой «Крепость»	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 6. Тестирование						
6.1	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне	1		1		
4 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 33						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
2.2	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (повторение)	1	1			
2.3	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. (повторение)	1	1			
2.4	Подъем ступающим шагом на склон, спуск	1	1			

	с горки в основной стойке. (повторение)					
2.5	Передвижение на лыжах(до 1,5 км за урок)	1	1			
2.6	Тестирование по лыжной подготовке Скользящий шаг с палками	1		1		
Итого по разделу		5				
Раздел 3. Коньки (доп. мат-л)						
3.1	Скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу.	1	1			
3.2	Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке.	1	1			
3.3	Скольжение на ребрах коньков.	1	1			
3.4	Скольжение на коньках с разведением и сведением ног.	1	1			
3.5	Торможение <i>плугом</i> .	1	1			
3.6	Свободное катание	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Гимнастика						
4.1	Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по	1	1			

	три в движении с поворотом					
4.2	Элементы акробатики «мостик» с помощью учителя	1	1			
4.3	ОРУ без предметов Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки	1	1			
4.4	Лазанье по канату произвольным способом.	1	1			
4.5	Висы и упоры Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки (повторение)	1	1			
4.6	Равновесие Ходьба по полу по начерченной линии (повторение)	1	1			
4.7	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на	2	1	1		

	руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись					
Итого по разделу		8				
Раздел 5. Легкая атлетика						
5.1	Ходьба с различными положениям и рук (повторение)	1	1			
5.2	Ходьба с перешагиванием через предметы (повторение)	1	1			
5.3	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1	1			
5.4	Понятие <i>эстафета</i> (круговая). Расстояние 5—15 м	2	1	1		
5.5	Повторение правил выполнения и составных элементов упражнения «прыжок с разбега способом перешагивание»	1	1			
5.6	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность (повторение)	1	1			
5.7	Метание малого мяча по вертикальной мишени (повторение)	1	1			

5. 8	Метание малого мяча на дальность (повторение)	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 6. Подвижные и спортивные игры						
6. 1	Подвижные игры коррекционн ой направленно сти «Летает — не летает», «Найди предмет»	1	1			
6. 2	Игры с элементами ОРУ «Фигуры»	1	1			
6. 3	Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц»	1	1			
6. 4	Пионербол учебная игра	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 7. Тестирование						
7. 1	Метание малого мяча на дальность	1		1		
4 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 24						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в проце ссе обуче ния	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» (повторение)	1	1			
2. 2	Общеразвив ающие упражнения	1	1			

	без предметов Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений (повторение)					
2. 3	Элементы акробатики Кувырок назад, комбинация из кувырков	2	1	1		
2. 4	Висы Вис на рейке гимнастической стенки на время	1	1			
2. 5	Равновесие. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба с перешагиванием через предметы (закрепление техники выполнения упражнения)	1	1			
3. 2	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1	1			
3. 3	Ходьба в приседе.	1	1			
3. 4	Прыжок в высоту с разбега (закрепление техники)	1	1			

	выполнения упражнения)					
3. 5	Прыжки в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).	1	1			
3. 6	Прыжок в длину с места	1	1			
3. 7	Метание малого мяча на дальность (закрепление техники выполнения упражнения)	1	1			
3. 8	Броски набивного мяча двумя руками	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры						
4. 1	Подвижные игры коррекционной направленности «Отгадай по голосу», «Карусели» (повторение правил)	1	1			
4. 2	Подвижные игры коррекционной направленности «Запомни порядок», «Летает — не летает» (повторение правил)	1	1			
4. 3	Игры с элементами ОРУ	1	1			

	«Светофор»					
4. 4	Игры с бегом, прыжками «Кто обгонит?»	1	1			
4. 5	Игры с бегом и прыжками: «Точный прыжок», «К своим флажкам»	1	1			
4. 6	Пионербол повторение правил игры.	1	1			
4. 7	Пионербол Передача мяча руками, ловля его.	1	1			
4. 8	Пионербол Подача одной рукой снизу	1	1			
4. 9	Пионербол учебная игра	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Бег 60 м	1		1		

