

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени дважды Героя
Советского Союза А. И. Родимцева»
shkola53kursk@mail.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей ХЭЦ
физической культуры
Протокол от
«17» 06 2024 г. № 5
Руководитель МО
Турецких О.А. Турецких

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
от «14» 06 2024 г.
№ 10

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора школы
от «14» 06 2024 г.
№ 130

Директор школы
Т.А. Степина



**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся
с задержкой психического развития для 1 дополнительного
класса**

**Адаптированную рабочую программу
составила:**

Филатова Виктория Сергеевна

Курск, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются *общие задачи учебного предмета*:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях).

В 2024-2025 учебном году 34 учебные недели, соответственно 102 учебных часа.

2. 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).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

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).

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

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: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

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

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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

челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

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); 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); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

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 в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), 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 в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); 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 маленькими 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; поднимание 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 на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

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); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; 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.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения РП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения РП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые

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

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

– организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);

– задать вопрос учителю при непонимании задания;

– сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:

– в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

– выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

– выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

– проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

По итогам обучения в 1 дополнительном классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 дополнительного класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 дополнительный класс КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные игры и развлечения	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Гимнастика					
1.1	Ходьба в различном темпе.	22			
1.2	Прыжки	22			
1.3	Гимнастические упражнения	22			
Итого по разделу		46			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Бег в различном темпе	20			
2.2	Прыжки разными способами	10			
2.3	Броски и метание мяча	5			
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Лыжная подготовка	10			

Итого по разделу	10			
Резервное время	3			
Итого	3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6. 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Построение в шеренгу и в колонну.	1				Поле для свободного ввода1
3	Ходьба в различном темпе	1				Поле для свободного ввода1
4	Ходьба и бег в медленном темпе	1				Поле для свободного ввода1
5	Упражнения без предметов (для различных групп мышц)	1				Поле для свободного ввода1
6	Упражнения без предметов (для различных групп мышц)	1				Поле для свободного ввода1
7	Построение и перестроение	1				Поле для свободного ввода1

8	Построение и перестроение	1				Поле для свободного ввода1
9	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	1				Поле для свободного ввода1
10	Лазанье по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
11	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты	1				Поле для свободного ввода1
12	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты	1				Поле для свободного ввода1
13	Пролезания в модуль-тоннель	1				Поле для свободного ввода1
14	Ходьба	1				Поле для свободного ввода1
15	Ходьба в умеренном темпе в колонне	1				Поле для свободного ввода1
16	Ходьба в чередовании с бегом	1				Поле для свободного ввода1
17	Ходьба в чередовании с бегом	1				Поле для свободного ввода1

18	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
19	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте	1				Поле для свободного ввода1
20	Броски большого мяча на дальность разными способами	1				Поле для свободного ввода1
21	Броски большого мяча на дальность разными способами	1				Поле для свободного ввода1
22	Броски большого мяча на дальность разными способами	1				Поле для свободного ввода1
23	Броски большого мяча на дальность разными способами	1				Поле для свободного ввода1
24	Самостоятельные игры и развлечения	1				Поле для свободного ввода1
25	Физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
26	Построение в шеренгу и колонну	1				Поле для свободного ввода1
27	Ходьба в различном темпе	1				Поле для свободного ввода1

28	Опорный прыжок	1				Поле для свободного ввода1
29	Опорный прыжок	1				Поле для свободного ввода1
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
32	Передвижение по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
33	Передвижение по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
34	Поднимание и переноска грузов	1				Поле для свободного ввода1
35	Поднимание и переноска грузов	1				Поле для свободного ввода1
36	Прыжки с продвижением вперед	1				Поле для свободного ввода1
37	Прыжки в длину с места дтолчком двух ног	1				Поле для свободного ввода1

38	Подпрыгивание вверх	1				Поле для свободного ввода1
39	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений	1				Поле для свободного ввода1
40	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений	1				Поле для свободного ввода1
41	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1				Поле для свободного ввода1
42	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1				Поле для свободного ввода1
43	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1				Поле для свободного ввода1
44	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1				Поле для свободного ввода1
45	Самостоятельные игры и развлечения.	1				Поле для свободного ввода1
46	Физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Построение в шеренгу и в колонну с	1				Поле для

	изменением места построения					свободного ввода1
48	Ходьба широким шагом	1				Поле для свободного ввода1
49	Ходьба между различными ориентирами	1				Поле для свободного ввода1
50	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1				Поле для свободного ввода1
53	Прыжки со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
54	Передвижение по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
55	Преодоление простых препятствий	1				Поле для свободного ввода1
56	Преодоление простых препятствий	1				Поле для свободного ввода1

57	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.	1				Поле для свободного ввода1
58	Ходьба с сохранением правильной осанки	1				Поле для свободного ввода1
59	Ходьба в чередовании с бегом	1				Поле для свободного ввода1
60	Ходьба по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
61	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
62	Прыжки в глубину с высоты	1				Поле для свободного ввода1
63	Броски и метания мяча	1				Поле для свободного ввода1
64	Броски и метания мяча	1				Поле для свободного ввода1
65	Передвижение на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
66	Передвижение на лыжах	1				Поле для свободного ввода1

67	Передвижение на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
68	Передвижение на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
69	Передвижение на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
70	Передвижение на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
71	Торможение на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
72	Торможение на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
73	Торможение на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
74	Торможение на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
75	Самостоятельные игры и развлечения	1				Поле для свободного ввода1
76	Физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1

77	Строевые действия в шеренге и колонне	1				Поле для свободного ввода1
78	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1				Поле для свободного ввода1
79	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1				Поле для свободного ввода1
80	Ходьба, бег, метания, прыжки	1				Поле для свободного ввода1
81	Ходьба, бег, метания, прыжки	1				Поле для свободного ввода1
82	Упражнения без предметов и с предметами.	1				Поле для свободного ввода1
83	Упражнения без предметов и с предметами.	1				Поле для свободного ввода1
84	Преодоление простых препятствий	1				Поле для свободного ввода1
85	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				Поле для свободного ввода1
86	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				Поле для свободного ввода1

87	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				Поле для свободного ввода1
88	Бег с высокого старта на скорость.	1				Поле для свободного ввода1
89	Бег с высокого старта на скорость.	1				Поле для свободного ввода1
90	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
91	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
92	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
93	Построение в шеренгу и колонну	1				Поле для свободного ввода1
94	Ходьба в различном темпе	1				Поле для свободного ввода1
95	Опорный прыжок	1				Поле для свободного ввода1
96	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1

97	Передвижение по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
98	Поднимание и переноска грузов	1				Поле для свободного ввода1
99	Самостоятельные игры и развлечения	1				Поле для свободного ввода1
100	Резервное время					
101	Резервное время					
102	Резервное время					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Тригер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных
общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма,
2012.

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П.
Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И.
Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика
проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием
санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

Тригер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных
общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма,
2012.

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П.
Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И.
Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика
проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием
санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

