

х. Меркуловский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Меркуловская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО гуманитарного цикла	Зам. Директора по УР	Директор МБОУ «Меркуловская СОШ»
_____ Е.И. Левикина	_____ Е.А. Димова	_____ С.С. Шапошникова
Протокол №1 от 24.08.2026 г.	Протокол №1 от 24.08.2026 г.	Приказ № 271 от 24.08.2026 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования 2 (класс)

основное общее образование 2 класс (обучение на дому)

(основное общее образование с указанием класса)

Учитель ФИО Левикина Елена Ивановна

Программа разработана на основе:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 2 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / 2023 г.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

учебный год 2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 2 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся учащихся 1-4 классов» Виноградова И.А., Цыганкова О. Д. / 2023 г.

Физическая культура для детей с РАС является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции их физического и моторного развития, но и способом их социализации. Для развития двигательной сферы детей с РАС большое значение имеет осознанный характер моторного обучения. Детям с РАС тяжело регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями учителя и они не всегда могут подчинить движения собственным речевым командам.

В связи с этим, основными задачами обучения детей с РАС на уроках физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей;
- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых);
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- формирование коммуникативных умений;
- формирование способности к взаимодействию в коллективе.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных и бытовых действий, нарушениями мелкой и крупной моторики. Этим детям могут быть свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с нарушенным ритмом; навязчивые движения руками; растопыренные руки и пальцы; не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. У детей с РАС зачастую наблюдаются нарушения координации.

В связи с имеющимися у детей особенностями, на уроках физической культуры необходимо использовать следующие упражнения и действия: марш, занятия с мячом, преодоление препятствий, батут, упражнения на равновесие. Марш развивает крупную моторику и представляет из себя достаточно простую двигательную активность. При этом обучающийся повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Вначале следует шагать на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед. Прыжки на батуте способствуют формированию крупной моторики и снижают тревогу, а также могут уменьшать повторяющееся поведение. Занятия физической культурой обучают детей контролировать свое поведение. Игры с мячом доставляют детям удовольствие. Можно начинать с простого перекатывания мяча, постепенно начинать обучать играть в «поймай мяч» и т.д. По мере появления результата можно переходить и к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками.

На занятиях можно использовать мяч для фитнеса диаметром 75—85 см. Этот мяч является хорошим снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. На уроках можно включать динамическую гимнастику. Это будет развивать навыки зрительного движения, наблюдения за объектами. Зачастую для детей с РАС удержание равновесия является крайне сложным, поэтому на уроках можно использовать ходьбу по тонкой линии.

Включая в занятия полосу препятствий можно начинать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку с РАС развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем будет способствовать достижению целей путем выполнения инструкций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- 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 и сверстниками.

Метапредметные результаты для 2 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 РАС *метапредметные результаты* обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

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;
- принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты Раздел

«Знания о физической культуре»

Обучающийся с РАС научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе,

подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с РАС научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- принимать посильное участие в подвижных играх и простейших соревнованиях во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками (возможно, с помощью учителя или тьютора);
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с РАС научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять простейшие акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- выполнять простейшие гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их

отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде

«Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Основы акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна»,

«Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось»,

«Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами»,

«Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров»,

«Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,

«Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей»,

«Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры:

«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче (по возможности); специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные виды учебной деятельности, применяемые на уроке:

наблюдение, систематизация знаний (совместно с учителем и другими обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ).

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Формы учебной деятельности, применяемые на уроке: фронтальная работа, индивидуальная, групповая, погрупповая, работа в парах. При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с РАС может потребоваться поддержка со стороны тьютора.

Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий, применяемые в рамках конкретных дисциплин отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС

	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)			Дата	Кол-во часов по теме
№п/п			Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
Легкая атлетика (12 ч.)							
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».		Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них	01.09.26	1 час

2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на	качеств	материалу;	свои	02.09.26	1 час
	старт	пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	(скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа	ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков	коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализацией;		
3	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры :«Замри», «Исправь осанку».	решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми	ее условия ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе;	04.09.26	1 час
4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				08.09.26	1 час

5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)		навыками, используемыми в повседневной	адекватно воспринимать оценку учителей,	09.09.26	1 час
6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры: «Зеркало», «Алфавит»				11.09.26	1 час
				жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.		
7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	Игры: «Воробьи - вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».				15.09.26	1 час
8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»				16.09.26	1 час

9	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры: «Построение в шеренгу» «Быстро встань в колонну»				18.09.26	1 час
10	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				22.09.26	1 час
11	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				23.09.26	1 час
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .	Игры: «Считалки»; «Горелки».				25.09.26	1 час
	Подвижные игры (15 ч.)						

13	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».		Формирование: положительно го отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки	Познавательны е: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.	29.09.26	1 час
14	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».			развитие	30.09.26	1 час
	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.				Коммуникатив ные: уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении		
15	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры :«Забегалы», «Люлька»				02.10.26	1 час

16	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».		результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемыми в	акробатических комбинаций Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в	06.10.26	1 час
17	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай-поймай»».	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».				07.10.26	1 час
				повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);	соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и		
18	Урок-игра. Подвижная игра «Бросай-поймай»	Игры: «Построимся », «Быстро встань в колонну»				09.10.26	1 час

19	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	Игры: «Охотники и утки», «Выбивало», «Казаки разбойники» с элементами игры в волейбол.	развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.	13.10.26	1 час
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».			14.10.26	1 час
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»			16.10.26	1 час
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».			20.10.26	1 час

23	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)				21.10.26	1 час
24	Урок-игра. Подвижная игра «Мяч водящему»	Игры: «Класс, смирно», «Кто быстрее встанет в круг»				23.10.26	1 час
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол), «Охотники и утки».				03.11.26	1 час
26	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в	На выбор учащихся в соответствии с				06.11.26	1 час
	корзину расположенную на уровне роста обучающихся.	изученным материалом.					

27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Игры: «Метко в цель», «Гонка мячей»				10.11.26	1 час
Гимнастика (18 ч.)							
28	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена,	. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	Формирование: положительно го отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в	11.11.26	1 час
		режим дня, закаливание.	- планировать свои действия	на понимание причины	коллективном обсуждении		

29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле	успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;	акробатических комбинаций Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, развитие двигательных качеств (гибкости);	13.11.26	1 час
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры :« Поезд», «Быстро шагай»	способа решения; - адекватно	овладение практическим и бытовыми	- планировать свои действия при выполнении	17.11.26	1 час
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перека	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	навыками, используемы ми в повседневной жизни (ловля,	комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	18.11.26	1 час

		вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	выполнения двигательных действий.	метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.				20.11.26	1 час
33	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:«Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»				24.11.26	1 час
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых				25.11.26	1 час

	на наклонной скамье.	ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, согнувшись, то же из седа ноги врось и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.					
--	----------------------	---	--	--	--	--	--

35	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным				27.11.26	1 час
	устойчивого равновесия.	перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.					
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	Игры:«Правильно-неправильно», «Быстро шагай»				01.12.26	1 час

37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	Перелезание через гимнастического коня, козла				02.12.26	1 час
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Перелезание через гимнастического коня, козла				04.12.26	1 час
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры:« Поезд», «Альпинисты»				08.12.26	1 час

40	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Два мороза»	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.				09.12.26	1 час
41	Кувырок вперед из	Размыкание и				11.12.26	1 час

	упора присев.	смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»					
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания .	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»				15.12.26	1 час
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте				16.12.26	1 час

	Лазанье по канату.	и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.					
--	--------------------	--	--	--	--	--	--

44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.				18.12.26	1 час
		Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.					
45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Игры: «Бегуны и метатели», «Передал – садись»				22.12.26	1 час
Лыжная подготовка(27 ч.)							

46	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.		Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Формировани е: положительно го отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу;	Познавательны е: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои	23.12.26	1 час
47	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение	Переноска и надевание лыж.	сользящим шагом без палок.	сотрудниестве с учителем;	коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализацией; различать способы и результат	25.12.26	1 час
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной	29.12.26	1 час	
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Переноска и надевание лыж.	Принимать и	учебной	30.12.26	1 час	

50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»	сохранять учебную задачу; учитывать	деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемыми в повседневной	действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей,	12.01.27	1 час
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	выделенные учителем ориентиры			13.01.27	1 час
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, с	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой».	действия в новом учебном материале в сотрудничестве			15.01.27	1 час
	переходом на соседнюю лыжню.	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором	с учителем; принимать учебную задачу;	жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и	товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Договариваться и приходить к общему решению в		
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	осуществлять контроль по образцу;			19.01.27	1 час
54	Урок-игра. Игры на	Игры: «День и				20.01.27	1 час

	свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	ночь», «Не задень»		сверстниками.	совместной деятельности		
55	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем			22.01.27	1 час
56	Повороты переступанием.	передвижение на лыжах до 2 км с				26.01.27	1 час
	Подвижная игра «По местам».	равномерной скоростью	ориентиры действия в	-			
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади	новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу;			27.01.27	1 час
58	Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Слушай сигнал»	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				29.01.27	1 час

59	Спуски в низкой стойке. Подвижная игра «Слушай сигнал».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».	осуществлять контроль по образцу;			02.02.27	1 час
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры: «Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу»				03.02.27	1 час
61	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				05.02.27	1 час
	«Шире шаг».						
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				09.02.27	1 час
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»				10.02.27	1 час

64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подвижная игра «Накаты».	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				12.02.27	1 час
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				16.02.27	1 час
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в	Игры«По местам», «Попади снежком в				17.02.27	1 час
	зимнее время.	цель»					
67	Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				19.02.27	1 час

68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»				24.02.27	1 час
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»				26.02.27	1 час
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.				02.03.27	1 час
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км Подвижные игры «Снежные снайперы».	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.				03.03.27	1 час
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:«День и ночь», «Не задень»				05.03.27	1 час
	Подвижные игры (11 ч.)						

73	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом	09.03.27	1 час
74	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры				10.03.27	1 час
75	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»					12.03.27	1 час
76	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	- учитывать правило в планировании и контроле		Регулятивные: понимать смысл	16.03.27	1 час
77	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры	способа решения; - адекватно	навыков оценки и самооценки	различных учебных задач, вносить в них	17.03.27	1 час

78	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий . -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);	свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе;	19.03.27	1 час
----	--	--	--	--	----------	-------

			(скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа	развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникатив		
79	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры	решения; - адекватно воспринимать		ные: умение слушать, задавать вопросы.	23.03.27	1 час
80	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры	оценку учителя; -оценивать		Договариваться	24.03.27	1 час
81	Урок-эстафета. «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»		правильность выполнения двигательных действий .		и приходить к общему решению в совместной	26.03.27	1 час

84	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Формирование: положительно го отношения к урокам физкультуры, к школе;	Познавательны е: меть слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в	09.04.27	1 час
----	---	--	--	--	---	----------	-------

			формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми	коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее		
--	--	--	--	--	--	--	--

				навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.		
--	--	--	--	---	---	--	--

85	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в	- комплексов упражнений с предметами и без и		Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.	13.04.27	1 час
		полуприсяде с различным положением рук.	условиями их реализации; - учитывать				
86	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку			14.04.27	1 час
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.		учителя; -оценивать правильность			16.04.27	1 час

88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м,	выполнения двигательных действий			20.04.27	1 час
		эстафета с бегом на скорость.					

89	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.				21.04.27	1 час
90	Урок-игра. Игры -испытания.	«Круговая эстафета» (15-30 м), «Встречная эстафета» (20-30м).				23.04.27	1 час
91	Челночный бег 3x10	Метание мяча с				27.04.27	1 час

	м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность; отскокам от пола и стены.					
92	Подскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега, в высоту, через скакалку.				28.04.27	1 час
93	Урок-игра. Подвижные игры					30.04.27	1 час

94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки»,	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега с				04.05.27	1 час
	«Попрыгунчики-воробушки».	зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов с разбега с доставанием подвижных предметов; через вращающуюся скакалку (до 8-ми прыжков).					
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра		умения			05.05.27	1 час

96	Урок-эстафета.		принимать и сохранять учебную			07.05.27	1 час
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на	задачу, направленную на			11.05.27	1 час
	«Рыбаки и рыбки»	правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой				
98	Развитие скоростно- силовых качеств. Броски большого мяча. ТБ.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	направленност и); - планировать свои действия при выполнении ходьбы,			12.05.27	1 час
99	Урок-игра. Игры на свежем воздухе		разновидностей бега, метании мяча с места,			14.05.27	1 час

100-101	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»)	на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов	Формирование: положительно го отношения к урокам физкультуры,	Познавательные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	18.05.27 19.05.27	2 час
---------	---	--	--	---	---	----------------------	-------

			упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий	к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим	учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетическ их упражнений. Познавательны е: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной		
--	--	--	---	--	---	--	--

					задавать вопросы.		
102-103	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости.				21.05.27 25.05.27	2 час
104	Урок-игра. Игры на свежем воздухе					26.05.27	1 час

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872296

Владелец Шапошникова Светлана Сергеевна

Действителен с 06.08.2026 по 06.08.2027