

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа**

**– Югры**

**Муниципальное казенное учреждение администрация города Пыть-Яха**

**МБОУ СОШ № 6 имени Героя Советского Союза Ивана Никитовича**

**Кожедуба**

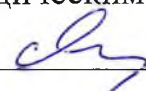
**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей начальных  
классов

  
Руководитель Мерзлякова  
О.Б.  
протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

методическим советом

  
Председатель Янекова Я.В.  
протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**МБОУ СОШ № 6**

  
Директор Поштаренко О.Г.  
Приказ № 696-0  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к адаптированной образовательной программе для детей с ограниченными возможностями  
здоровья (для обучающихся с расстройством аутистического спектра) (вариант 8.1)) по физической  
культуре обучающегося 2 г класса  
Вачиля Максима

**Составитель: Аверина О.С.,  
учитель физической культуры**

**2024-2025 г.**

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Рабочая АООП по предмету **«Физическая культура»** для обучающихся с умственной отсталостью вариант 1 составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

Также использованы:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений (1-4 классы) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2013 г., допущено Министерством образования и науки РФ.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### Обоснование выбора содержания

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Программа составлена по программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений (1-4 классы) под редакцией Воронковой В.В. «Физическая культура», авторы программы: В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В.М. Мозговой, а также она рассчитана на 3 часа в неделю, поэтому в АООП НОО внесены корректировки в темы. Количество часов перераспределено по темам программы для соблюдения «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

***Внесены изменения. Часы по лыжной подготовке заменены.***

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Предмет «**Физическая культура**» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе по учебному плану в 2024-2025 г. отводится:

- количество часов в неделю – 3;
- количество часов в год – 102;

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Развитие

ценностно–смысловой ориентации обучающихся; умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения, ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях.

### **Личностные:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

- понимать технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять строевые команды;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Базовые учебные действия.**

#### **1. Личностные:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

#### **2. Коммуникативные:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

#### **3. Регулятивные:**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- работать с учебными принадлежностями (инструментами, *спортивным инвентарем*) и организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

#### **4. Познавательные:**

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;
- уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

#### **Содержание учебного предмета.**

В программу включены следующие разделы:

#### **Знания о физической культуре.**

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений. Лазанье. Висы. Равновесие.

**Легкая атлетика.** Опорные прыжки. Ходьба. Бег. Прыжки.

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).**

**Подвижные игры.** Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры зимой.

#### **Уровни овладения предметными результатами:**

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку;

- корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Балловая система оценки сформированности БУД**

Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, следующую **систему оценки**:

**0 баллов** — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**1 балл** — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

**2 балла** — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

**3 балла** — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

**4 балла** — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

**5 баллов** — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Основная литература:



Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида (1-4 классы) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2013 г. допущено Министерством образования и науки РФ.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи (малые, средние, большие)
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- секундомер;
- аптечка медицинская.

**Календарно-тематическое планирование. Физкультура. 2 класс**

| №<br>п/п                                            | Тема урока                                                                                                 | Ча<br>сы        | Дата         |      | Планируемые результаты<br>по ФГОС |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Форми<br>руемые<br>БУДы   | Основные<br>виды<br>деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Материально-<br>техническое<br>обеспечение,<br>в т.ч. ЭОРы |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                            |                 | п<br>ла<br>н | факт | личн<br>о<br>стны<br>е            | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| <b>I</b>                                            | <b>Знания о физической культуре</b>                                                                        | <b>4ч</b>       |              |      | 1.1                               | <i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми<br><i>Ознакомление</i> с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями.<br><i>Формирование</i> понятий: опрятность, аккуратность.<br><i>Выполнять</i> правила поведения, Т.Б. на уроках физкультуры, быстро и точно реагировать на сигналы. | 1.3<br>2.1 2.2<br>3.2 3.7 | <i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину, правила поведения на спортивной площадке, зале.<br><i>Овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.<br><i>Умение слушать</i> и понимать других.<br><i>Выполнять</i> основные упражнения утренней зарядки.<br><i>Называть</i> виды спорта, входящие в школьную программу. | Спортивная форма<br><br>снаряды                            |
| 1                                                   | Правила поведения на уроках физической культуры, Т.Б. Чистота одежды и обуви.                              | 1               |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| 2                                                   | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. | 1               |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| 3                                                   | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.                     | 1               |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| 4                                                   | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.                             | 1               |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| <b>II</b>                                           | <b>Гимнастика</b>                                                                                          | <b>46<br/>ч</b> |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| <b>2.1</b>                                          | <b>Строевые упражнения.</b>                                                                                | <b>10<br/>ч</b> |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| Инструктаж по ТБ при выполнении строевых упражнений |                                                                                                            |                 |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| 5                                                   | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.                                                       | 2               |              |      | 1.1                               | <i>Овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.                                                                                                                                                                                                                                           | 1.3<br>2.2 2.4<br>3.2 3.8 | <i>Соблюдать</i> Т.Б., дисциплину при выполнении строевых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Спортивная форма                                           |
| 6                                                   |                                                                                                            |                 |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| 7                                                   | Повороты на месте (направо, налево) под счет.                                                              | 2               |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| 8                                                   |                                                                                                            |                 |              |      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |

|                                                            |                                                                                                 |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 9<br>10                                                    | Размыкание и смыкание приставными шагами.                                                       | 2  |  |  |     | Ознакомление с понятием колонна. Построение в зале из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом по сигналу учителя                                                                                                                                                                                                                                              |                           | Практическое освоение элементов гимнастики и выполнять строевые команды, действия (упражнения) по образцу, по командам. Перестроение из колонны по одному в круг.                                                                             | снаряды                         |
| 11<br>12                                                   | Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом. | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 13<br>14                                                   | Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Игра «Запрещённое движение».                        | 2  |  |  |     | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           | Выполнять упр-я на внимание. Выполнять повороты по ориентирам. Отвечать на простые вопросы учителя.                                                                                                                                           |                                 |
| 2.2                                                        | Общеразвивающие упражнения без предметов.                                                       | 8ч |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| Инструктаж по ТБ при выполнении общеразвивающих упражнений |                                                                                                 |    |  |  |     | Иметь представление о мышечной системе человека. Развитие само-сти и личной отве-сти за свои поступки. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. | 1.6<br>2.1 2.2<br>3.2 3.7 | Соблюдать Т.Б и дисциплину. Закрепить знания об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Выполнять упражнения для расслабления мышц; упражнения на внимание. Упражнения дыхательной гимнастики, в оздорови тельных формах занятий. | Спортивная форма<br><br>снаряды |
| 15<br>16                                                   | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.    | 2  |  |  | 1.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 17<br>18                                                   | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.                 | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 19<br>20                                                   | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.                         | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 21<br>22                                                   | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений                                    | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |

|                                                       |                                                                                |      |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------|--|--|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                |      |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               | Контролировать<br>правильность осанки.<br>Бережно<br>обращаться с<br>инвентарём и<br>оборудованием.                                                                                                                                                 |                                                                 |
| 2.3                                                   | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.                       | 11 ч |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| Инструктаж. ТБ при выполнении упражнений с предметами |                                                                                |      |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 23<br>24                                              | Комплексы упражнений с гимнастическими палками.                                | 2    |  |  | 1.5 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Формирование представление об упражнениях с предметами. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя). Принимать образ «хорошего ученика» и нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | 1.3 1.6<br>2.2 2.4<br>3.2 3.5 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием . | свисток флажки малые обручи большие обручи большие и малые мячи |
| 25<br>26                                              | Комплексы упражнений с флажками.                                               | 2    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 27<br>28                                              | Комплексы упражнений с малыми обручами.                                        | 2    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 29<br>30                                              | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.                               | 2    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 31<br>32                                              | Комплексы упражнений со скакалками. Игра-эстафета со скакалками.               | 2    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 33                                                    | Комплексы с набивными мячами. Игра-эстафета «Кто быстрее?»                     | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 2.4                                                   | Элементы акробатических упражнений. Инструктаж ТБ.                             | 2ч   |  |  |     | Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя). Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности. Выполнять задание в соответствии с целью урока. Развитие гибкости, равновесия.                                                                                                              |                               | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.                                                                                                                       |                                                                 |
| 34                                                    | Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке.                    | 1    |  |  | 1.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1.6<br>2.1 2.4<br>3.2 3.7     | Принимать и сохранять цели и задачи урока. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.                                                                                                                                                    | Спортивная форма                                                |
| 35                                                    | Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально) | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                     | снаряды                                                         |

|          |                                                                                                   |           |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|          |                                                                                                   |           |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           | <b>Бережно<br/>обращаться с<br/>инвентарём и<br/>оборудованием.</b>                                                                                                                                    |                                        |
| 2.5      | <b>Лазанье. Инструктаж ТБ<br/>при перелезании.</b>                                                | <b>6ч</b> |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
| 36<br>37 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и<br>вниз разноименным и одноименным<br>способом.          | 2         |  |  | 1.5 | Иметь представление о своих<br>физических возможностях.<br>Следовать при выполнении<br>заданий инструкциям учителя.<br>Развитие двигательных<br>возможностей в процессе<br>обучения. Проявлять качества<br>силы, быстроты, выносливости.    | 1.6<br>2.2 2.4<br>3.2 3.6 | Соблюдать Т.Б и<br>дисциплину.<br>Освоение<br>двигательных<br>навыков,<br>координации<br>движений. Разучи-<br>вание различных<br>висов на<br>перекладине.<br>Бережно<br>обращаться с<br>оборудованием. | Спортивная<br><br>форма<br><br>снаряды |
| 38<br>39 | Лазанье по гимнастической стенке вверх<br>и вниз разноименным способом.                           | 2         |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
| 40       | Движение по наклонной гимнастической с<br>в сторону приставными шагами с опорой н<br>и кисти рук. | 1         |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
| 41       | Пролезание сквозь гимнастические обручи                                                           | 1         |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
| 2.6      | <b>Висы. Инструктаж ТБ при<br/>выполнении висов.</b>                                              | <b>4ч</b> |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
| 42<br>43 | Вис на гимнастической стенке на согнутых<br>руках.                                                | 2         |  |  | 1.5 | Иметь представление о своих<br>физических возможностях.<br>Следовать при выполнении<br>заданий инструкциям учителя.<br>Развитие двигательных<br>возможностей в процессе<br>обучения. Проявлять качества<br>силы, быстроты,<br>выносливости. | 1.6<br>2.2 2.4<br>3.2 3.6 | Соблюдать Т.Б и<br>дисциплину.<br>Освоение<br>двигательных<br>навыков,<br>координации<br>движений. Разучи-<br>вание различных<br>висов на<br>перекладине.<br>Бережно<br>обращаться с<br>оборудованием. | Спортивная<br><br>форма<br><br>снаряды |
| 44<br>45 | Упор на гимнастическом бревне и на<br>скамейке.                                                   | 2         |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
|          |                                                                                                   |           |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
|          |                                                                                                   |           |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
| 2.7      | <b>Равновесие.</b>                                                                                | <b>5ч</b> |  |  |     | Формирование умения<br>выполнять задание в<br>соответствии с задачами.                                                                                                                                                                      | 1.6<br>2.4 2.7<br>3.5 3.7 | Соблюдать Т. и<br>дисциплину.<br>Выполнять задания                                                                                                                                                     | Спортивная<br><br>форма                |
|          | Инструктаж ТБ при ходьбе.                                                                         |           |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |
| 46       | Ходьба по гимнастической скамейке с                                                               | 2         |  |  | 1.3 |                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                        |                                        |

|                                          |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 47                                       | перешагиванием через предмет.                                                                |           |  |  | <i>Формирование</i> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. <i>Совершенствование</i> навыков ходьбы и развитие координационных способностей. <i>Формировать</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. |                                                                                                                                                                                                                     | при ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Ходьба</i> в различном темпе с различными исходными положениями. | снаряды                                                                                                                                                 |                                 |
| 48                                       | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. | 2         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 49                                       |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 50                                       | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.          | 1         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| V                                        | Подвижные и коррекционные игры                                                               | 2ч        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 51                                       | Подвижные игры зимой. «Вот так карусель!»                                                    | 1         |  |  | 1.5                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Формирование</i> умения выполнять задание в соответствии с целью и задачами. <i>Освоение</i> двигательных навыков, координации движений.                                                                         | 1.6<br>2.1 2.6<br>3.5 3.7                                                                                                                                                                    | <i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Принимать</i> и <i>сохранять</i> цели и задачи урока.                                                            |                                 |
| 52                                       | Подвижные игры зимой. «Снегурочка»                                                           | 1         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| III                                      | Легкая атлетика                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 3.1                                      | <i>Опорные прыжки.</i>                                                                       | <i>4ч</i> |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| Инструктаж ТБ во время прыжков.          |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 53                                       | Подготовка к выполнению опорных прыжков.                                                     | 1         |  |  | 1.5                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Формирование</i> умения выполнять задание в соответствии с целью и задачами. <i>Освоение</i> двигательных навыков, координации движений.                                                                         | 1.6<br>2.1 2.6<br>3.5 3.7                                                                                                                                                                    | <i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Принимать</i> и <i>сохранять</i> цели и задачи урока.                                                            |                                 |
| 54                                       | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.                                 | 2         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 55                                       |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 56                                       | Прыжок в глубину из положения приседа.                                                       | 1         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 3.2                                      | <i>Ходьба.</i>                                                                               | <i>6ч</i> |  |  | 1.3                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Формирование</i> умения выполнять задание в соответствии с задачами. <i>Совершенствовать</i> навыки ходьбы. <i>Определять</i> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. | 1.6<br>2.2 2.5<br>3.6 3.7                                                                                                                                                                    | <i>Соблюдать</i> Т.Б. дисциплину. <i>Осуществлять</i> действие по образцу и заданному правилу. <i>Выполнять</i> упражнения на внимание. <i>Освоение</i> | Спортивная форма<br><br>снаряды |
| Инструктаж по ТБ при ходьбе.             |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 57                                       | Ходьба в различном темпе.                                                                    | 2         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 58                                       |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 59                                       | Ходьба с выполнениями упражнений для рук                                                     | 2         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 60                                       |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 61                                       | Ходьба с контролем и без контроля зрения.                                                    | 2         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |
| 62                                       |                                                                                              |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                 |

|                                          |                                                                         |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|--|--|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                          |                                                                         |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | двигательных навыков, координации движений во время ходьбы.                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| 3.3                                      | Бег.                                                                    | 7ч |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| Инструктаж по ТБ во время бега.          |                                                                         |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 63                                       | Знакомство с понятием «высокий старт». Игра - эстафета «Кто быстрее?»   | 1  |  |  | 1.3 | Знакомство с разновидностями бега. Формирование потребности к ЗОЖ. Понимать значение и влияние физ. упражнений на трудовую деятельность. Следовать инструкциям учителя. Осваивать умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении упражнений. | 1.6<br>2.2 2.4<br>3.5 3.7 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью (до 40 м), равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Спортивная форма<br><br>снаряды |
| 64                                       | Медленный бег до 3 мин (сильные дети).                                  | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 65                                       |                                                                         |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 66                                       | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.                                   | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 67                                       |                                                                         |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 68                                       | Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.                         | 1  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 69                                       | Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).                            | 1  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 3.4                                      | Прыжки.                                                                 | 4ч |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. |                                                                         |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 70                                       | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.                   | 2  |  |  | 1.3 | Формирование навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места, применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Взаимодействовать с товарищами.                                                                                                                                           | 1.6<br>2.1 2.4<br>3.5 3.7 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость.                                                                                                                | Спортивная форма<br><br>снаряды |
| 71                                       |                                                                         |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 72                                       | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. | 1  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 73                                       | Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.                | 1  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 3.5                                      | Метание.                                                                | 4ч |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |

|                                                           |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Инструктаж по ТБ при выполнении метания мяча.             |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 74                                                        | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель (расстояние 4-8 м).                           | 2  |  |  | 1.3 | <i>Формирование:</i> навыка метания мячей; представлений о различных позициях рук; о различных положениях ног. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.                                                                                                                                                                                  | 1.6<br>2.2 2.4<br>3.5 3.7 | <i>Соблюдать</i> Т.Б. дисциплину. <i>Выполнять</i> правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. <i>Применять</i> технику метания малого мяча в цель. <i>Развивать</i> координационные способности.                                                                                                                                                                                                | Спортивная форма<br><br>снаряды |
| 75                                                        |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 76                                                        | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (расстояние 4-8 м).                             | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 77                                                        |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| IV                                                        | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)                    | 13 |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| Инструктаж по ТБ при выполнении коррекционных упражнений. |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 78                                                        | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.                                                                           | 2  |  |  | 1.1 | <i>Формировать</i> умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи. <i>Следовать</i> инструкциям учителя. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движения. | 1.6<br>2.1 2.4<br>3.2 3.6 | <i>Соблюдать</i> Т.Б и дисциплину. <i>Выполнять</i> организующие команды по распоряжению учителя. <i>Применять</i> полученные умения в ходьбе, прыжках, лазанье и т.д. <i>Выполнять</i> построение в обозначенном месте в круг, в квадрат, в колонну. <i>Развивать</i> координационные способности. <i>Развивать</i> координационные способности. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием. | Спортивная форма<br><br>снаряды |
| 79                                                        |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 80                                                        | Ходьба до различных ориентиров.                                                                                          | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 81                                                        |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 82                                                        | Повороты направо, налево без контроля зрения.                                                                            | 1  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 83                                                        | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.                                                  | 1  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 84                                                        | Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.                                              | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 85                                                        |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 86                                                        | Прыжок в высоту до определенного ориентира.                                                                              | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 87                                                        |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 88                                                        | Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. | 2  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 89                                                        |                                                                                                                          |    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 90                                                        | Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.                   | 1  |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |



| №   | Подвижные и коррекционные игры                                                 | 12 ч |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|------|--|--|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|     | Инструктаж ТБ во время игр                                                     |      |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 91  | Знакомство с подвижной игрой «Два сигнала».                                    | 1    |  |  | 1.6 | <p><i>Совершенствование</i> изученных элементов в играх. <i>Знать</i> правила проведения подвижных игр. <i>Формировать</i> умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений и быстроту во время подвижных игр. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя. <i>Принимать</i> и сохранять цели и задачи. <i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках во время подвижных игр. <i>Определение</i> общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей.</p> | 1.3<br>2.1 2.4<br>3.2 3.5 | <p><i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Соотносить</i> с упражнениями развитием определенных физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.</p> | <p>Спортивная форма снаряды</p> |
| 92  | Знакомство с подвижной игрой «Запрещенное движение».                           | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 93  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи»           | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 94  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Самые сильные».                 | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 95  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу».                    | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 96  | Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем».                                    | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 97  | Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по полоскам».                                 | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 98  | Игры с бегом и прыжками. «Точный прыжок».                                      | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 99  | Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам».                                    | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 100 | Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Попади в цель».                          | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 101 | Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу». | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| 102 | Повторение                                                                     | 1    |  |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |

Всего - 102 ч

## Приложение 1. Связь БУД с предметами.

| 1. Личностные базовые учебные действия                                                                                                        |                         |                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
| 1.1 осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга               | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика |
|                                                                                                                                               | Математика              | Математика                                 |
| 1.2. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей       | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика |
|                                                                                                                                               | Технологии              | Труд                                       |
| 1.3. положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;      | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика |
|                                                                                                                                               | Искусство               | Музыка Изо                                 |
|                                                                                                                                               | Физическая культура     | Физкультура                                |
|                                                                                                                                               | Технологии              | Труд                                       |
| 1.4. целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей                                          | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика |
|                                                                                                                                               | Естествознание          | Мир природы и человека                     |
| 1.5. самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей                                                               | Язык и речевая практика | Русский язык Чтение                        |
|                                                                                                                                               | Математика              | Математика                                 |
|                                                                                                                                               | Технологии              | Труд                                       |
| 1.6. понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика |
|                                                                                                                                               | Физическая культура     | Физкультура                                |
|                                                                                                                                               | Технологии              | Труд                                       |
| 1.7. готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе                                                                      | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика |
|                                                                                                                                               | Естествознание          | Мир природы и человека                     |

|                                                                                                                       |                         |                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                       |                         |                                            |
| 2. Коммуникативные базовые учебные действия                                                                           |                         |                                            |
| 2.1. вступать в контакт и работать в коллективе<br>(учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель класс) | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика |
|                                                                                                                       | Математика              | Математика                                 |
|                                                                                                                       | Естествознание          | Мир природы и человека                     |
|                                                                                                                       | Физическая культура     | Физкультура                                |
|                                                                                                                       | Технологии              | Труд                                       |
| 2.2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем                            | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика |
|                                                                                                                       | Математика              | Математика                                 |
|                                                                                                                       | Естествознание          | Мир природы и человека                     |
|                                                                                                                       | Технологии              | Труд                                       |
|                                                                                                                       | Физическая культура     | Физкультура                                |
|                                                                                                                       | Искусство               | Музыка<br>Изо                              |
| 2.3. обращаться за помощью и принимать помощь                                                                         | Технологии              | Труд                                       |
|                                                                                                                       | Математика              | Математика                                 |
|                                                                                                                       | Искусство               | Музыка<br>Изо                              |
| 2.4. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту                              | Технологии              | Труд                                       |
|                                                                                                                       | Математика              | Математика                                 |
|                                                                                                                       | Физическая культура     | Физкультура                                |
|                                                                                                                       | Искусство               | Музыка<br>Изо                              |
| 2.5. сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях                                            | Технологии              | Труд                                       |
|                                                                                                                       | Физическая культура     | Физкультура                                |
|                                                                                                                       | Искусство               | Музыка<br>Изо                              |
| 2.6. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;                              | Естествознание          | Мир природы и человека                     |
|                                                                                                                       | Технологии              | Труд                                       |
|                                                                                                                       | Физическая культура     | Физкультура                                |

|                                                                                                                                                                                                                   |                         |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                   | Искусство               | Музыка<br>Изо                               |
| 2.7. договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации                                                                                                               | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика  |
|                                                                                                                                                                                                                   | Физическая культура     | Физкультура                                 |
| 3. Регулятивные базовые учебные действия                                                                                                                                                                          |                         |                                             |
| 3.1. входить и выходить из учебного помещения со звонком                                                                                                                                                          | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение,<br>Речевая практика |
| 3.2. ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью                                                                                                               |                         |                                             |
| 3.3. адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из за парты и т. д.)                                                                                                 | Естествознание          | Мир природы и человека                      |
| 3.4. работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место                                                                                                   | Математика              | Математика                                  |
| 3.5. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;                                                                                              | Искусство               | Музыка<br>Изо                               |
| 3.6. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;                                                                                                      | Технологии              | Трудовое обучение (Ручной труд)             |
| 3.7. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов; | Физическая культура     | Физкультура                                 |
| 3.8. передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения                                                                                                                                    | Естествознание          | Мир природы и человека                      |
| 4. Познавательные учебные действия                                                                                                                                                                                |                         |                                             |
| 4.1. выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов                                                                                                                                              | Язык и речевая практика | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика  |
|                                                                                                                                                                                                                   | Математика              | Математика                                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | Искусство               | Музыка<br>Изо                               |

|                                                                                                                                                                                             |                                                        |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | Естествознание                                         | Мир природы и человека                                          |
| 4.2. Устанавливать видородовые отношения предметов                                                                                                                                          | Язык и речевая практика                                | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика                      |
|                                                                                                                                                                                             | Математика                                             | Математика                                                      |
|                                                                                                                                                                                             | Естествознание                                         | Мир природы и человека                                          |
| 4.3. делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале                                                                                                       | Язык и речевая практика                                | Русский язык Чтение<br>Речевая практика                         |
|                                                                                                                                                                                             | Математика                                             | Математика                                                      |
|                                                                                                                                                                                             | Искусство                                              | Музыка Изо                                                      |
|                                                                                                                                                                                             | Естествознание                                         | Мир природы и человека                                          |
| 4.4. пользоваться знаками, символами, предметами заместителями                                                                                                                              | Язык и речевая практика                                | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика                      |
|                                                                                                                                                                                             | Математика                                             | Математика                                                      |
|                                                                                                                                                                                             | Искусство                                              | Музыка<br>Изо                                                   |
| 4.5. Читать                                                                                                                                                                                 | Язык и речевая практика                                | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика                      |
|                                                                                                                                                                                             | Естествознание                                         | Мир природы и человека                                          |
| 4.6. Писать                                                                                                                                                                                 | Язык и речевая практика                                | Русский язык                                                    |
| 4.7. выполнять арифметические действия                                                                                                                                                      | Математика                                             | Математика                                                      |
| 4.8. наблюдать                                                                                                                                                                              | Язык и речевая практика<br><br>Математика<br>Искусство | Русский язык<br>Чтение<br>Речевая практика<br>Математика<br>Изо |
| 4.9. работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях) |                                                        |                                                                 |

**Аннотация**  
**к адаптированной рабочей программе по физической культуре (2 класс)**

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нормативно-правовые документы, в соответствии с требованиями которых разработана рабочая программа</p>                                                                                                                              | <p>Адаптированная рабочая программа для обучающихся с расстройствами аутистического спектра для 2 класса средней общеобразовательной школы составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования с нарушениями аутистического спектра</li> <li>2. Программа по предмету «физическая культура» для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2009 г.</li> </ol> |
| <p>Место учебного предмета, курса в структуре ООП</p>                                                                                                                                                                                  | <p>Программа рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Информация о дате рассмотрения на заседании профессионального сообщества (методического объединения), утверждения / принятия / согласования с коллегиальным органом управления ОО (педагогический совет), также номер протокола</p> | <p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов МБОУ СОШ №6 имени Героя Советского Союза И.Н.Кожедуба (Протокол № 1 от 28.08.2024г.).<br/>Согласовано на методическом совете (Протокол № 1 от 29.08.2024г.).<br/>Утверждено приказом директора МБОУ СОШ №6 имени Героя Советского Союза И.Н.Кожедуба от №696-о от 30.08.2024г.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Цель реализации программы, задачи</p> | <p><b>Цель программы обучения:</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.</li> <li>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</li> <li>- укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> </ul> <p><b>Задачи программы обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.</li> <li>• Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.</li> <li>• Содействовать формированию у учащихся правильной осанки.</li> <li>• Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.</li> <li>• Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.</li> <li>• Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.</li> </ul> |
| <p>Планируемые результаты</p>            | <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающегося.</li> <li>– Социально - эмоциональное участие в процессе общения</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

и игровой деятельности

- Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
- Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
- Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

**Предметные результаты:**

- понимать важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.