


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 94» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


 Рзяпова Л.Х.

Протокол № 1

от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Ханафина Г.В.

29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МАОУ

«Лицей № 94»  Ермолова Е.В.

Приказ № 361

от 29.08.2025 г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для слабовидящих обучающихся 2 класса

(вариант 4.2)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся 2 класса по адаптированной физической культуре, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, методик обучения слабовидящих детей, с учетом Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2), АООП НОО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2) МАОУ «Лицей № 94».

Целью образования слабовидящих обучающихся является создание условий освоения варианта Стандарта 4.2 путём организация обучения и воспитания по адаптированной основной образовательной программе (АООП) для слабовидящих обучающихся в пролонгированные сроки (1-5 лет).

Задачами образования слабовидящих обучающихся выступают: формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое); охрана и укрепление физического и психического здоровья учащихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия; формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями; формирование основ учебной деятельности; создание специальных условий для обучения и воспитания в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями слабовидящих обучающихся; оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции; использование в образовательном процессе современных тифлотехнических средств и средств оптической коррекции; использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа.

Общее развитие детей, которым рекомендован вариант обучения 4.2, по основным линиям развития в целом сопоставим с возрастной нормой нормально видящих сверстников, но эти обучающиеся имеют трудности самообслуживания, эффективного использования нарушенного зрения и сохраненных органов чувств при обследовании предметов, у них может отсутствовать опыт взаимодействия в коллективе и т.п.

Качество обучения слабовидящих, т.е. эффективность реализации программ, во многом обусловлены адекватными методиками обучения слабовидящих, которые, прежде всего, связаны с учетом их различных зрительных возможностей (остроты зрения, границ поля зрения, восприятия объектов при разной освещенности и т.п.).

В результате изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» слабовидящие обучающиеся 2 класса начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья;

- овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);

- будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие); *Знания о физической культуре:*

слабовидящий обучающийся 2 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, как жизненно важных способов передвижения человека;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры; -знать названия изученных игр.

Способы физкультурной деятельности:

- участвовать в подвижных играх, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности;

- использовать зрение в процессе физкультурной деятельности;

- выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

Физическое совершенствование:

- выполнять организующие строевые команды;

- акробатические элементы отдельно и в комбинации.

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма)

- выполнять лазание по гимнастической стенке разными способами

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем;
- планировать в сотрудничестве с учителем свои действия для решения задачи;
- оценивать свои достижения, определять трудности, осознавать причины успеха и неуспеха и способы преодоления трудностей;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.

Познавательные УУД

Составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при выполнении упражнений.

Коммуникативные УУД

- Участвовать в диалоге, общей беседе, совместной деятельности (в парах и группах);
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- оценивать советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;
- применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

Общее число часов, рекомендованных для изучения адаптивной физической культуры во 2 классе –102 часа.

В процессе обучения должен соблюдаться ряд общих требований:

Требования к организации учебного пространства

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабовидящие обучающиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение школьных помещений (свободные проходы к партам, входным дверям, отсутствие выступающих углов и другое);
- соблюдение необходимого для слабовидящего обучающегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в школьные помещения естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения; возможность использования дополнительного индивидуального источника света и другое);
- оперативное устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязательного и слухового восприятия;

комфортный уровень освещенности школьных помещений; индивидуальное освещение рабочей поверхности (по показаниям);

использование оптических, тифлотехнических, технических средств, в том числе и средств комфортного доступа к образованию.

Требования к организации учебного процесса

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

соблюдать режим допустимой зрительной нагрузки, чередовать зрительную, слуховую и тактильную нагрузки; фронтальную и индивидуальную формы работы; иметь достаточное количество и разнообразие дидактического и наглядного материала, технических средств обучения; зрительные гимнастики для снятия зрительного утомления; следить за правильным исполнением упражнений; следить за тем, чтобы изображение на экране было качественным, ярким и контрастным, а расстояние от центра экрана до пола составляло 1,0–1,5 м; не допускать выключение и включение общего освещения во время просмотра видеофрагментов и просмотр в полной темноте; в солнечные дни использовать жалюзи; осуществлять контроль за правильной позой учащихся во время занятий.

Требования к иллюстрациям и наглядным пособиям:

материал должен быть крупным, четким, контурированным (предмет на картинке должен быть обведён чёрным контуром, шириной не более 5 мм), содержать небольшое количество только информативных деталей; в наглядных пособиях и иллюстрациях необходимо использовать контрастные цвета; по возможности пособия должны быть рассчитаны на бисенсорное (зрение – слух, зрение – осязание) или полисенсорное восприятие; восприятие объектов необходимо проводить на полисенсорной основе и сопровождать словесным описанием (данное требование является условием формирования у слабовидящих учащихся целостного образа); наглядный материал предъявляется на контрастном фоне; презентации готовятся без использования «выплывающих» и поворачивающихся картинок (иллюстраций), текст на слайдах пишется на однотонном фоне.

Для реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 4.2) важное значение имеют ***материально-технические средства***:

- пособия ИПТК «Логосвос»;
- тифлоприборы «Графика», «Ориентир», «Светлячок», подставка для книг «Сигма»;
- наглядный материал, настольные и дидактические развивающие игры, подобранные на основе методических рекомендаций тифлопедагога.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 2-й класс: учебник: в 1 части, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Образовательная онлайн-платформа для школьников, их родителей и учителей <https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku>

Цифровая платформа для современной школы <https://lecta.ru/>

Школьный онлайн-тренажёр <https://www.yaklass.ru/Account/EditProfile>

Российская электронная школа <resh.edu.ru>

Официальный сайт онлайн-школы <foxford.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

Образовательная онлайн-платформа для школьников, их родителей и учителей <https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku>

Цифровая платформа для современной школы <https://lecta.ru/>

Школьный онлайн-тренажёр <https://www.yaklass.ru/Account/EditProfile>

Российская электронная школа <resh.edu.ru>

Официальный сайт онлайн-школы <foxford.ru>

Содержание учебного предмета

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека.

Правильное дыхание. Подвижные игры, их правила, требования к играющим.

Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультурой.

Общие упражнения.

Строевые упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. Элементы танца. Дыхательные упражнения. Упражнения для подвижности глаз.

Лечебно-корректирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.

Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для глаз (офтальмологические).

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения для развития зрительных функций. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах.

Упражнения на степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке и других.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» слабовидящими обучающимися 2 класса (вариант 4.2).

Освоение планируемых результатов обеспечивает достижение слабовидящими трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; формирование умения излагать свое мнение, аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде образовательной организации (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

- способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению основным общим образованием;
- развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности и находить средства ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

Личностные результаты:

- понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости; формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками адаптивной физической культуры;
 - формирование умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культуры; ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;
 - стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры; овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;
 - формирование установки на поддержание здоровья, бережливости, охрану сохраненных анализаторов.
-
- формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю; осознание своей национальности; уважение культуры и традиций народов России и мира;
 - формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
 - принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;
 - приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;

- ориентацию на содержательные моменты образовательного процесса; наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;
- формирование умения ориентироваться в пространственной и социально- бытовой среде;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану нарушенного зрения, на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД: понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры; понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи; принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему; выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме; осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД: придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений; осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения; оценивать правильность при выполнении упражнения; использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений; овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций; формировать внутренний план движения на основе поэтапной отработки двигательных

действий, их координации и ритмичности; выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий; развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве; использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Коммуникативные УУД:

принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы; задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников; слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Предметные результаты

Адаптивная физическая культура

Слабовидящие обучающиеся (вариант 4.2) овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану нарушенного зрения. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. На занятиях АФК будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры. Слабовидящий обучающийся научится:

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

- понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития; дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
- соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения:

- дифференцировать упражнения по видам и назначению;
- выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды;
- упражнениям на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;

- выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;
- выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
- выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
- выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
- выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;
- согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.

Лечебно-корректирующие упражнения:

- выполнять лечебно-корректирующие упражнения;
- выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
- выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
- выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
- выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

- самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
- сознательно относиться к выполнению движений;
- выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками;
- выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.);
- свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;
- выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
- выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;
- выполнять офтальмологические упражнения;
- выполнять движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание

малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;

- использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность; повышать своё участие в подвижных играх;
- уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Упражнения на лечебных тренажерах:

- самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
- выполнять упражнения на тренажере определенного вида;
- соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;
- координировать движения при выполнении упражнений на тренажере;
- соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;
- проявлять волевые усилия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы	Кол- во часов в год	Кол-во часов по четвертям			
			I	II	III	IV
1	Гимнастика с основами акробатики	20	10	10	-	-
2	Легкая атлетика	20	10	-	-	10
3	Лыжная подготовка	22	-	-	20	-
4	Коньки	10	-	12	-	-
5	Подвижные и спортивные игры	30	6	-	8	16
	Итого:	102	26	22	28	26

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела и тем	Обязательн ые часы	Часы самосто ятельно й работы обучаю щихся
	план	факт			
1 четверть – 26 ч					
1.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом		
2.			Способы ходьбы и бега. Игры на развитие быстроты		
3.			Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения		
4.			Бег с ускорением. 30м с высокого старта, тестирование.		
5.			Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места.		
6.			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, тестирование		
7.			Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалкой		
8.			Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игры с прыжками.		
9.			Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.		
10.			Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием		
11.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.		
12.			Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.		
13.			Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.		
14.			Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.		
15.			Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол		
16.			Техника выполнения броска в		

			голболе. Двухсторонняя игра		
17.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.		
18.			Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике.		
19.			Лазание по гимнастической стенке.		
20.			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.		
21.			Упражнения на развитие равновесия на полу.		
22.			Упражнения в равновесии на скамейке		
23.			Акробатические упражнения в упорах, седы, группировки.		
24.			Перекаты в группировке впередназад из разных исходных положений.		
25.			Перекаты вправо и влево выпрямившись.		
26.			Стойка на лопатках согнувшись. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений.		
2 четверть - 22 ч.					
27.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.		
28.			Ритмические упражнения.		
29.			Упражнения для формирования осанки.		
30.			Упражнения в лазании по гимнастической стенке.		
31.			Упражнения в лазании и ползании.		
32.			Лазание по канату.		
33.			Полоса препятствий из 4-5 элементов.		
34.			Упражнения в равновесии.		
35.			Упражнения на развитие точности и координации движений.		
36.			Упражнения на ориентирование. Игры и эстафеты.		
37.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях		

			конькобежной подготовкой. Подбор инвентаря.		
38.			Посадка конькобежца. Перенос центра тяжести при скольжении.		
39.			Техника скольжения на коньках по прямой.		
40.			Техника безопасного падения на коньках (торможение падением).		
41.			Скольжение на одном коньке.		
42.			Поворот переступанием на месте.		
43.			Поворот переступанием в движении. Скольжение по кругу.		
44.			Торможение «плугом».		
45.			Передвижение на коньках по овалу катка индивидуально, в парах и тройках		
46.			Подвижные игры и игровые упражнения на коньках		
47.			Бег на скорость по овалу катка.		
48.			Свободное скольжение и игры на коньках.		
3 четверть – 28 ч.					
49.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.		
50.			Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру.		
51.			Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км.		
52.			Повороты переступанием на месте		
53.			Техника скользящего шага без палок.		
54.			Техника скользящего шага с лыжными палками		
55.			Передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 1км.		
56.			Техника попеременного двухшажного хода.		
57.			Техника попеременного двухшажного хода. разноименная работа рук и ног.		
58.			Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.		
59.			Одновременный бесшажный ход		
60.			Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1,5 км.		
61.			Подвижные игры и эстафеты на		

			лыжах.		
62.			Техника спуска с горы в высокой стойке.		
63.			Подъем «елочкой»		
64.			Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2 км.		
65.			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		
66.			Передвижение на скорость до 0,5км.		
67.			Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2 км.		
68.			Контрольный урок. Игры и эстафеты на лыжах		
69.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами баскетбола.		
70.			Ведение мяча на месте, правой, левой рукой.		
71.			Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте.		
72.			Передачи мяча на месте в парах. Игры и эстафеты с мячом.		
73.			Игры с элементами пионербола.		
74.			Поддачи мяча через сетку.		
75.			Игра в пионербол.		
76.			Игры и эстафеты с мячом.		
4 четверть – 23 ч.					
77.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Игры с бегом.		
78.			Подвижные игры с метанием.		
79.			Игры и с элементами соревнования.		
80.			Игры-эстафеты.		
81.			Игры с использованием различных предметов.		
82.			Игры на ориентировку и внимание.		
83.			Эстафеты и игры с мячом.		
84.			Русские народные подвижные игры.		
85.			Командные подвижные игры.		
86.			Игры с элементами футбола.		
87.			Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.		
88.			Передача мяча внутренней стороной		

			стопы. Игра в футбол.		
89.			Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.		
90.			Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.		
91.			Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.		
92.			Положение защитника.		
93.			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.		
94.			Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.		
95.			Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.		
96.			Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта (тестирование).		
97.			Метание набивного мяча на дальность (тестирование).		
98.			Прыжок в длину с места (тестирование).		
99.			Метание малого мяча в цель (тестирование).		
100.			Прыжки через скакалку с продвижением вперед.		
101.			Подвижные игры с элементами бега.		
102.			Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.		
Итого – 102 ч					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849443

Владелец Ермолаева Елена Васильевна

Действителен с 02.09.2025 по 02.09.2026