

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерства образования и науки Республики Татарстан**  
**Балтасинский районный исполнительный комитет образования**  
**МБОУ "Нуринерская СОШ"**

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО  Шамсутдинова А.Р Протокол №1 от «29» августа 2024 г.	ПРИНЯТО на педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.2024	УТВЕРЖДЕНО Директор  Сулейманов А.Г Приказ №140 от «31» августа 2024 г.
---	--	--

Адаптированная рабочая программа  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
4«б» класс  
2024-2025 учебный год



2024 год

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

## ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 4Б КЛАССЕ

### Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни

### Базовые учебные действия

#### Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; 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; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;  
обращаться за помощью и принимать помощь;  
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 в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:  
адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);  
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.

**Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:  
выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;  
устанавливать видо-родовые отношения предметов;  
делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;  
пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;  
читать; писать; выполнять арифметические действия;  
наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;  
работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**Предметные результаты:**

**Минимальный уровень:**

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;  
осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;  
понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;  
знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;  
выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  
знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## В 4Б КЛАССЕ

*102 часов, 3 часа в неделю*

### *Знания о физической культуре*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### *Гимнастика*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### *Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Лыжная и конькобежная подготовка***

#### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### ***Конькобежная подготовка***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Наименование разделов и тема урока	Количество часов
1	<b>Основы знаний.</b> Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. ОРУ.	1
3	Значение утренней зарядки.	1
4	<b>Бег.</b> Понятие низкого, высокого старта.	1
5	Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	1
6	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1
7	Челночный бег (3×5 м).	1
8	Бег на скорость до 40 м.	1
9	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	1
10	<b>Прыжки.</b> Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	1
11	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1
12	Ознакомление с прыжком с разбега.	1
13	Прыжки с разбега.	1
14	<b>Метание.</b> Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.	1
15	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.	1
16	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.	1
17	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и	1



	вертикальную цель с места.	
18	<b>Гимнастика. Строевые упражнения.</b>	1
19	Гимнастика. Перестроения	1
20	Гимнастика. Строевые приёмы.	1
21	Гимнастика. Строевые приёмы и действия.	1
22	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b> Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1
23	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.</b> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	1
24	Комплексы упражнений с малыми обручами.	1
25	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	1
26	Комплексы упражнений со скакалками.	1
27	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
28	<b>Лазанье.</b> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30) с опорой на стопы и кисти рук.	1
29	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1
30	<b>Равновесие. Ходьба.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки.	1
31	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
32	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.	1
33	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1
34	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	1
35	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1
36	<b>Коррекционные упражнения.</b> Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	1
37	Ходьба до различных ориентиров.	1
38	Повороты направо налево без контроля зрения.	1
39	Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	1
40	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1

41	Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	1
42	<b>Подвижные игры.</b> Подвижная игра «Два сигнала»	1
43	Подвижная игра «Два сигнала»	1
44	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1
45	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1
46	Подвижная игра «Мяч — среднему»	1
47	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1
48	Подвижные игры с мячом.	1
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
50	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
51	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
52	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1
53	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1
54	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1
55	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1
56	Техника скользящего шага.	1
57	Повороты на лыжах.	1
58	Техника скользящего шага. Повороты на лыжах.	1
59	Техника скользящего шага. Повороты на лыжах.	1
60	Спуски, подъёмы.	1
61	Спуски, подъёмы.	1
62	Техника торможений.	1
63	Техника торможений.	1
64	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1
65	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1
66	Спуски, подъёмы.	1
67	Повороты, торможения.	1
68	Повороты, торможения.	1
69	Спуски, подъёмы.	1
70	Техника скользящего шага.	1

71	Техника скользящего шага.	1
72	Одновременные лыжные хода.	1
73	Одновременные лыжные хода.	1
74	Спуски, подъёмы.	1
75	Повороты, торможения.	1
76	Повороты, торможения.	1
77	Ходьба на лыжах до 1 км.	1
78	<b>Коньки.</b> Занятие на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся на занятиях. Игры «Догони».	1
79	Повороты на месте: направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух и одном коньке.	1
80	Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком.	1
81	Свободное катание до 3 мин.	1
82	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	1
83	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя	1
84	<b>Игры с элементами ОУ.</b> Игра с элементами ОУ «Шишки, жёлуди, орехи»	1
85	Игра с элементами ОУ «Шишки, желуди, орехи»	1
86	Игра с элементами ОУ «Самые сильные»	1
87	Игра с элементами ОУ «Самые сильные»	1
88	Игра с элементами ОУ «Мяч — соседу»	1
89	Игра с элементами ОУ «Мяч — соседу»	1
90	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем»	1
91	Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем»	1
92	Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам»	1
93	Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам»	1
94	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок»	1
95	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок»	1
96	Игра с бегом и прыжками «К своим флажкам»	1
97	<b>Игры с бросанием, ловлей и метанием.</b> Подвижная игра «Зоркий глаз»	1
98	Подвижная игра «Попади в цель»	1
99	Подвижная игра «Мяч — среднему»	1

100	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1
101	Игры игры «Совушка», «Слушай сигнал».	1
102	Подвижные игры с мячом.	1

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тема урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1	<b>Основы знаний.</b> Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1		
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. ОРУ.	1		
3	Значение утренней зарядки.	1		
4	<b>Бег.</b> Понятие низкого, высокого старта.	1		
5	Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	1		
6	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		
7	Челночный бег (3×5 м).	1		
8	Бег на скорость до 40 м.	1		
9	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	1		
10	<b>Прыжки.</b> Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	1		
11	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1		
12	Ознакомление с прыжком с разбега.	1		
13	Прыжки с разбега.	1		
14	<b>Метание.</b> Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.	1		
15	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с	1		

	места.			
16	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.	1		
17	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.	1		
18	<b>Гимнастика. Строевые упражнения.</b>	1		
19	Гимнастика. Перестроения	1		
20	Гимнастика. Строевые приёмы.	1		
21	Гимнастика. Строевые приёмы и действия.	1		
22	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b> Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1		
23	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.</b> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	1		
24	Комплексы упражнений с малыми обручами.	1		
25	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	1		
26	Комплексы упражнений со скакалками.	1		
27	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1		
28	<b>Лазанье.</b> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30) с опорой на стопы и кисти рук.	1		
29	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1		
30	<b>Равновесие. Ходьба.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки.	1		
31	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1		
32	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.	1		
33	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1		
34	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	1		
35	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1		
36	<b>Коррекционные упражнения.</b> Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	1		
37	Ходьба до различных ориентиров.	1		


38	Повороты направо налево без контроля зрения.	1		
39	Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	1		
40	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1		
41	Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	1		
42	<b>Подвижные игры.</b> Подвижная игра «Два сигнала»	1		
43	Подвижная игра «Два сигнала»	1		
44	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1		
45	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1		
46	Подвижная игра «Мяч — среднему»	1		
47	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1		
48	Подвижные игры с мячом.	1		
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
50	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1		
51	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1		
52	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1		
53	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1		
54	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1		
55	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1		
56	Техника скользящего шага.	1		
57	Повороты на лыжах.	1		
58	Техника скользящего шага. Повороты на лыжах.	1		
59	Техника скользящего шага. Повороты на лыжах.	1		
60	Спуски, подъёмы.	1		
61	Спуски, подъёмы.	1		
62	Техника торможений.	1		
63	Техника торможений.	1		
64	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1		
65	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1		

66	Спуски, подъёмы.	1		
67	Повороты, торможения.	1		
68	Повороты, торможения.	1		
69	Спуски, подъёмы.	1		
70	Техника скользящего шага.	1		
71	Техника скользящего шага.	1		
72	Одновременные лыжные хода.	1		
73	Одновременные лыжные хода.	1		
74	Спуски, подъёмы.	1		
75	Повороты, торможения.	1		
76	Повороты, торможения.	1		
77	Ходьба на лыжах до 1 км.	1		
78	<b>Коньки.</b> Занятие на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся на занятиях. Игры «Догони».	1		
79	Повороты на месте: направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух и одном коньке.	1		
80	Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком.	1		
81	Свободное катание до 3 мин.	1		
82	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	1		
83	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя	1		
84	<b>Игры с элементами ОУ.</b> Игра с элементами ОУ «Шишки, жёлуди, орехи».	1		
85	Игра с элементами ОУ «Шишки, желуди, орехи».	1		
86	Игра с элементами ОУ «Самые сильные».	1		
87	Игра с элементами ОУ «Самые сильные».	1		
88	Игра с элементами ОУ «Мяч — соседу».	1		
89	Игра с элементами ОУ «Мяч — соседу».	1		
90	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем».	1		
91	Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем».	1		
92	Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	1		
93	Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	1		



94	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».	1		
95	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».	1		
96	Игра с бегом и прыжками «К своим флажкам».	1		
97	<b>Игры с бросанием, ловлей и метанием.</b> Подвижная игра «Зоркий глаз»	1		
98	Подвижная игра «Попади в цель»	1		
99	Подвижная игра «Мяч — среднему»	1		
100	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1		
101	Игры игры «Совушка», «Слушай сигнал». Промежуточная аттестация.	1		
102	Подвижные игры с мячом.	1		

Лист согласования к документу № 222 от 14.11.2024  
Инициатор согласования: Сулейманов А.Г. Директор  
Согласование инициировано: 14.11.2024 08:03

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сулейманов А.Г.		 Подписано 14.11.2024 - 08:03	-