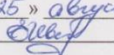



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верх-Люкинская средняя общеобразовательная школа»  
Верх-Люкинская средняя школа

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
« 25 » августа 2022 г  
 (Е.Л. Ившина)

Составлена на основе  
государственной программы  
и требованиям к минимуму  
содержания

Принято на заседании  
педагогического совета № 10  
« 25 » августа 2022 г  
 (А.В.Селезнева)

Утверждено руководителем  
Образовательной организации  
« 25 » августа 2022 г  
 (А. В.Селезнева)



Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
1 класс  
(вариант 6.1)  
Учитель: Костицына С.Е.

Верх-Люкино  
2022 г

**Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1),** разработана на базе основополагающих документов современного российского образования.

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009г);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает особенности психофизического развития обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА), содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы по предмету**

**Цель реализации программы** – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

### **Задачи реализации программы:**

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровня функциональных возможностей обучающихся;

– укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.
  - формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (на уровне начального общего образования);
  - формирование интереса к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой, подобранными учителем и медицинскими специалистами физическими упражнениями, доступным с точки зрения двигательных ограничений подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

***Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:***

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

### **1.3. Принципы и подходы к реализации программы**

*Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.*

*Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.*

*Принцип вариативности* предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

*Принцип непрерывности получения образования* обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

*Принцип инклюзивности* направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

*Принцип сотрудничества с семьей.*

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

#### **Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА**

(вариант б.1) задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной ср

## **2.2. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе- два часа в неделю - 66 часов.

## **2.3. Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

### ***Личностные результаты***

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Параолимпиаде;

— формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;

формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;

эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

— понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

— формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

— понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

— умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА с учетом медицинских рекомендаций .

## 2.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
  - Модуль «Лыжная подготовка» (теория)
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»

Некоторые модули могут быть включены в рабочую программу только как теоретически (например, «Лыжная подготовка»). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

## Содержание курса

### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Раздел. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

*Дыхательные упражнения.* В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание.

Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

*Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.*

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими.. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

*Акробатические упражнения:* упоры ( лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком  
*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях.*

Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой(левой) ноге.

Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами(по ориентирам).

*Упражнения для расслабления мышц.*

Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».



*Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.*

Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.).

Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой)..

*Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.* В

исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. . Захватывание стопами мяча.

*Упражнения для формирования равновесия.* Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Ходьба по начерченному коридору, по гимнастическим скамейкам. Перешагивание, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек.

Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой..

*Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.*

Передвижение к ориентирам(флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда).

Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Раздел. Прикладные упражнения.

*Построения и перестроения.* Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»

Построение в шеренгу с равнением по черте .Построение в колонну по одному вдоль черты,.

. Повороты на месте переступанием. Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий(сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом. Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с

касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, . Прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке , не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником).

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча).

Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально.

Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально.

### **Подвижные игры.**

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекачиванием и перебрасыванием мяча.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Совушка», «Салки- догонялки»,

«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись»,

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	10 часов
	Лёгкая атлетика.	16 часов
	Подвижные игры	23 часов
	Лыжная подготовка (теория)	17 часов
	<b>Итого 66 часов</b>	

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Техника безопасности на уроке.	1
2	Построение в колонну по 1. ОРУ без предметов. Элементы корректирующей гимнастики.	1
3	Построение в колонну и шеренгу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
4	Поворот переступанием. Равновесие. Прыжки на месте.	1
5	Повороты. Ходьба и бег враспынную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
6	Перебрасывание мяча в двух шеренгах.	1
7	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	1
8	Найди своё место в шеренге, колонне. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
9	Подлезание под шнур. Игра «Салки».	1
10	Ходьба и бег по кругу. Перебрасывание мяча через шнур.	1
11	Прыжки с мягким приземлением, равновесие.	1
12	Ходьба с изменением направления движения.	1
13	Ловля мяча после отскока от пола.	1
14	Построение из колонны по 1 в колонну по 2. Повороты прыжком.	1
15	Ходьба и бег между предметами, ползание на животе.	1
16	Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1
17	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. (теория)	1
18	Техника ступающего шага на лыжах (теория) История паралимпийских игр.	1
19	. Скользящий шаг на лыжах без палок (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
20	Повороты переступанием на лыжах без палок (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
21	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
22	Ступающий шаг на лыжах (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1

23	Скользкий шаг на лыжах с палками (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
24	Повороты переступанием на лыжах с палками (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
25	Подъем и спуск под уклоном на лыжах с палками (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
26	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой" (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
27	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
28	. Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
29	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
30	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (теория) Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
31	Повороты переступанием . Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
32	Зимние виды спорта на олимпийских и паралимпийских игр.	1
33	Знаменитые паралимпийцы России и Удмуртии.	1
34	Знаменитые лыжники Удмуртии	1
35	Ходьба и бег по кругу, змейкой. Броски и ловля мяча. Игра «Принеси мячи».	1
36	Перебрасывание мяча одной рукой. Игра «Совушка». Бег змейкой.	1
37	Ходьба парами, ходьба по гимнастической скамейке. Броски и ловля мяча. Игра «Метко в цель».	1
38	Подлезание под шнур. Забрасывание мяча в корзину.	1
39	Забрасывание мяча в корзину. Ползание по скамейке.	1
40	Повороты прыжком. Перебрасывание большого мяча. Игра «Слепая лиса».	1
41	Повороты прыжком. Перебрасывание большого мяча. Игра «Слепая лиса».	1

42	Ходьба и бег вокруг предметов. Перелазание и подлазание.	1
43	Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подлезание под шнур. Упражнения в равновесии.	1
44	Ходьба и бег с преодолением препятствий. .	1
45	Перебрасывание мяча. Ползание.	1
46	Ходьба и бег с изменением направления. Упражнения на равновесие.	1
47	Ходьба и бег по ориентирам. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
48	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	1
49	Перешагивание и перепрыгивание через верёвку. Пролазание в обруч. Игра «Гуси-лебеди».	1
50	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа. Игра «Салки».	1
51	Ведение мяча одной рукой. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок. Игра «К своим флажкам».	1
52	Ходьба и бег. . Ползание на четвереньках, по пластунски.	1
53.	Упражнения на равновесие. Комплекс АФК	1
54	Усложненная полоса препятствий.	1
55	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56	Метание мяча в горизонтальную цель. На дальнюю дистанции 9 метров.	1
57	Эстафеты с мячом	1
58	Ведение мяча в движении	1
59	Ведение мяча на месте и в движении	1
60	Итоговое занятие «Чему я научился на уроках физкультуры»	1



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**

---

### **ПРОЦЕССА**

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-2 классы/Петрова Т.П, Копылов Ю.А., Москва :Издательский центр «Вентана-Граф», 2015 год

;Введите свой вариант:

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

##### **РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок.

Первое сентября»

[https://urok.1sept.ru/spo](https://urok.1sept.ru/sport)

rt

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-romosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>