

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

_____ Ю.В. Бохан
« ____ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Хорошковская СШ им. Г.Ф. Цыбенко»

А.Г. Поветин

«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа по учебному предмету для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) для 3 класса (вариант 1)**

Адаптивная физическая культура

1

Составила:

О.А. Бохан,

учитель - олигофренопедагог

1. Пояснительная записка

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности; – формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимся

Адаптивная физическая культура в 3 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта.

Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 3 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 3 классе отведено 3 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения АООП включают:

- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Возможные предметные результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– владеть комплексами упражнений для формирования правильной

осанки и развития мышц туловища;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

– подавать и выполнять строевые команды;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

– оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе

участия в подвижных играх и соревнованиях;

– знать спортивные традиции своего народа;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в

основных видах двигательной активности и применять их в практической

деятельности;

– знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

– знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и

оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Основные правила закаливания.

Легкая атлетика.

Ходьба в различном темпе. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Ходьба со сменой положения рук. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Чередование бега и ходьбы 100 м. Бег с высоким подниманием

бедро и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Метание в даль. Бег высокого старта 30м. Метание в цель. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Гимнастика.

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Перелазание через предметы. Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения для укрепления туловища. Упражнения для укрепления голеностопа. Общеразвивающие упражнения с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие. Общеразвивающие упражнения без предметов. Передача предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения по ориентирам. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.

Лыжная подготовка.

Повороты вправо, влево вокруг пяток лыж. Передвижение 500-1000м за урок. Подъемы на лыжах ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Скользящий шаг. Ускорения на отрезках 30-40м. Построение с лыжами. Повороты переступанием. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом. Повороты вправо, влево вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Лыжная эстафета. Подъемы «лесенкой».

Игры.

Коррекционные игры: «Собери картинку»; «Собери фигуру из брусков»; «Найди свою пару» (по жетону).
Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем»; «Точный прыжок»; «К своим флажкам»; «Заячий прыжок»; «Перелет птиц».
Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи»; «Самые сильные»; «Мяч соседу»; «Перетягивание».
Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Зоркий глаз»; «Попади в цель»; «Мяч среднему»; «Мяч в корзину».

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					планируе мая	фактичес кая
1						
Знание о физической культуре - 1 час						
1.	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	Ознакомление с правилами поведения на уроке адаптивной физкультуры. Оценка уровня физического развития учащихся.	Ознакомить с правилами поведения . Выполнение упражнений в беге, прыжках, Диагностика уровня физического развития учащихся.	1		
Легкая атлетика - 10 часов						
2	Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу .	Обучение бегу в колонне, прыжкам с ноги на ногу.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		

3	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Обучение бегу на скорость по одному, прыжкам с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
4 5	Чередование бега и ходьбы на дистанции 100 м.	Обучение бегу в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м.	Бег на короткие дистанции. Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы на дистанции 100 м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		
6	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	Обучение специальным беговым упражнениям.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
7	Повторный бег 30 м, прыжки в высоту.	Совершенствование техники бега на скорость, прыжкам вверх.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения	1		

			в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие координации. Повторный бег 30 м. Прыжки высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
8	Прыжки в длину с места.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
9	Бег до 2 мин медленный, метание в даль.	Совершенствование техники бега в медленном темпе, метания.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Бег до 2 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
10	Бег высокого старта 30м, метание в цель.	Совершенствование техники бега по одному на скорость, метания.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения	1		

			в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег высокого старта 30м. Метание в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
11	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба.	Совершенствование умения выполнять чередование бега и ходьбы на дистанции 100м.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
Гимнастика- 9 часов						
12	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Обучение упражнениям на укрепление и развитие мышц живота и спины.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
13	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	Обучение упражнениям на развитие силы рук.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения	1		

			на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
14 15	Перелазание через предметы.	Обучение перелазанию через предметы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелазание через предметы. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		
16	Упражнения для укрепления туловища.	Обучение упражнениям для укрепления туловища.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
17	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		

18	Упражнения для формирования правильной осанки.	Обучение упражнениям на осанку.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами .Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
19	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, упражнения на равновесие.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками, ходьбе по гимнастической скамейке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
20	Подлезание под препятствие.	Обучение подлезанию под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие гибкости. Подлезание под препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
Игры – 4 часа						
21	Коррекционная игра «Собери картинку».	Обучение игре: «Собери картинку». упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения	1		

			на месте без предметов. Коррекционная игра: : «Собери картинку». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.			
22	Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем».	Обучение игре: «Пятнашки маршем», ходьбе по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем». Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
23	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи».	Обучение игре: : «Шишки, желуди, орехи», упражнениям на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
24	Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз».	Обучение игре: «Зоркий глаз»., упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей	1		

			ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз». Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.			
Всего	24 часа					

Игры – 6 часов						
1	Коррекционная игра «Собери фигуру из брусков».	Обучение игре: «Собери фигуру из брусков», упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Собери фигуру из брусков». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
2	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».	Обучение игре: «Точный прыжок», упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп.	Игры с бегом и прыжками Выполнение строевых упражнений. общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Точный прыжок». Упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп.	1		

			Выполнение упражнений на расслабление.			
3	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные».	Обучение игре: «Самые сильные», упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Самые сильные». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
4	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча «Попади в цель».	Обучение игре: «Попади в цель», упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Попади в цель». Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
5	Игра с бегом и прыжками «Заячий прыжок».	Обучение игре: «Точный прыжок», упражнения для укрепления мышц ног.	Игры с бегом и прыжками. Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.	1		

			Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Заячий прыжок». Упражнения для укрепления мышц ног у гимнастической стенки. Выполнение упражнений на расслабление.			
6	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча «Мяч в корзину».	Обучение игре: «Мяч в корзину», упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Мяч в корзину». Упражнения на формирование правильной осанки .Выполнение упражнений на расслабление.	1		
Гимнастика – 8 часов						
7	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на укрепление голеностопа.	Обучению передвижению по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках, упражнениям на укрепление мышц голеностопа.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на укрепление голеностопа. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		

8	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять по лазание гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
9	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	Совершенствование умения выполнять лазание с опорой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на с гимнастическими палками на развитие гибкости . Лазание с опорой на стопы и кисти рук .Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
10	Подлезание под препятствие.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подлезание под препятствие Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
11	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с обручами Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке . Выполнение упражнений на	1		

			дыхание и расслабление.			
12	Перелазание через препятствие.	Совершенствование умения выполнять перелазание.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелазание через препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
13	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
14	Подлезание под препятствие высотой 30см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Подлезание под препятствие высотой 30см. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
Лыжная подготовка – 8 часов						

15	Ходьба на лыжах в медленном темпе.	Обучение ходьбе на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
16	Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж.	Обучение выполнять повороты вокруг лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
17	Передвижение на лыжах скользящим шагом, подъемы ступающим шагом.	Обучение выполнять передвижение на лыжах, подъемы.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
18	Подъем на лыжах ступающим шагом, спуски в основной стойке.	Обучение выполнять подъемы и спуски на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
19	Передвижение 500-1000м за урок.	Обучение катанию с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение 500-1000м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
20	Передвижение 30-40м в быстром темпе.	Обучение передвижению на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах	1		

			Передвижение 500-1000м за урок. Выполнение упражнения на дыхание			
21	Подъемы и спуски в основной стойке.	Обучение умению выполнять подъемы и спуски на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Подъемы и спуски в основной стойке. Выполнение упражнения на дыхание	1		
22	Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж.	Обучение выполнять повороты вокруг пяток лыж	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
Всего	22 часа					

Лыжная подготовка- 12 часов

1	Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж.	Совершенствование умения выполнять повороты вокруг пяток лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
2	Передвижение 500-1000м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение 500-1000м за урок . Выполнение упражнений на дыхание.	1		
	Подъемы на лыжах ступающим	Совершенствование умения	Выполнение строевых	1		

	шагом, спуски со склона в основной стойке.	выполнять подъёмы и спуски на лыжах.	упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Подъёмы на лыжах ступающим шагом . Спуски со склона в основной стойке. Выполнение упражнений на дыхание.			
6	Скользкий шаг, ускорения на отрезках 30-40м.	Совершенствование умения выполнять катания с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Спуски со склона в основной стойке . Выполнение упражнений на дыхание.	1		
7	Передвижение 500-1000м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Передвижение 500-1000м за урок . Выполнение упражнений на дыхание.	1		
8	Подъем на лыжах ступающим шагом, повороты переступанием.	Отработка умения выполнять подъемы, повороты на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом . Повороты переступанием. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
9	Спуски на лыжах со склона в основной стойке, ускорения на отрезках 40-60м.	Отработка умения выполнять технику катания с небольших горок, ускорения.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах.	1		

			Спуски на лыжах со склона в основной стойке. Ускорения на отрезках 30-60м . Выполнение упражнений на дыхание.			
10	Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом.	Отработка умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом . Выполнение упражнений на дыхание.	1		
11	Скользящий шаг.	Отработка умения выполнять скользящий шаг.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж . Скользящий шаг. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
12	Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом.	Отработка умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом . Выполнение упражнений на дыхание.	1		
Игры – 7 часов						
13	Коррекционная игра: «Найди свою пару»(по жетону).	Совершенствование умения играть в игру: Коррекционная игра: «Найди свою пару»(по жетону), выполнение упражнений на сохранение чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1		

			разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: Коррекционная игра: «Найди свою пару»(по жетону). Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.			
14	Игра с бегом и прыжками: «К своим флажкам».	Совершенствование умения играть в игру: «К своим флажкам», выполнение упражнений на укрепления мышц голенистопа и стоп.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «К своим флажкам». Упражнения для укрепления мышц голенистопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
15	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч соседу».	Совершенствование умения играть в игру: «Мяч соседу», выполнение упражнений на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	1		

			предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч соседу». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.			
16 17	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Мяч среднему».	Совершенствование умения играть в игру: «Мяч среднему», выполнение упражнений на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Мяч среднему». Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.	2		
18	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Перетягивание».	Совершенствование умения играть в игру: «Перетягивание», выполнение упражнений на укрепление мышц рук.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами	1		

			общеразвивающих упражнений: «Перетягивание». Упражнения на укрепление рук. Выполнение упражнений на расслабление.			
19	Игра с бегом и прыжками: «Перелет птиц».	Обучение играть в игру: «Перелет птиц», выполнение упражнений со скакалкой.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Перелет птиц». Упражнения со скакалкой. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
Гимнастика- 10 часов						
20	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Совершенствование умения выполнять передвижение на четвереньках.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазание по наклонной гимнаст скамейке. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	2		

21	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
22	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	Совершенствование умения выполнять лазание с опорой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
23	Подлезание под препятствие.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие	2		

			упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подлезание под препятствие . Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .			
24	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке . Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
25 26	Перелазание через препятствие.	Совершенствование умения выполнять перелазание.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками.	2		

			Перелазание через препятствие . Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .			
27	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
28	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Совершенствование умения выполнять упражнения по ориентирам.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	1		

			точности движений Подлезание под препятствие высотой 30см .Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .			
29	Лазание по гимнаст стенке в стороны приставными шагами.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазание по гимнаст стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление.	1		
Всего	29 часов					

Гимнастика- 7 часов

1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Отработка умения выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазание по наклонной гимнастической скамейке.Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
---	--	---	--	---	--	--

2	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.	Отработка умения выполнять лазание по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазанье по гимнаст стенке вверх, вниз. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
3	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	Отработка умения выполнять лазание с опорой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
4	Подлезание под препятствие.	Закрепление умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами Подлезание под препятствие. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
5	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Закрепление умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание	1		

			вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .			
6	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Закрепление умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
7	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Закрепление умения выполнять упражнения на координацию, ориентирование.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Подлезание под препятствие высотой 30см. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .	1		
Игры - 4 часа						
8	Коррекционные игры «Собери картинку, Найди свою пару».	Отработка умения играть в игры: «Собери картинку, Найди свою пару», выполнять упражнения на сохранение чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционные игры: «Собери картинку, Найди	1		

			свою пару». Упражнения в равновесии Выполнение упражнений на расслабление.			
9	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок, К своим флажкам».	Отработка умения играть в игры: «Точный прыжок, К своим флажкам», выполнять упражнения на укрепления мышц голеностопа и стоп.	Игры с бегом и прыжками Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бегом и прыжками. Упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные, Мяч соседу».	Отработка умения играть в игры: «Самые сильные, Мяч соседу», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Самые сильные, Мяч соседу». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
11	Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз, Попади в цель».	Отработка умения играть в игры: «Зоркий глаз, Попади в цель», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бросанием, метанием ловлей и	1		

			мяча:«Зоркий глаз , Попади в цель».Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.			
Легкая атлетика- 16 часов						
12 13	Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу .	Отработка умения бегу в колонне , прыжкам с ноги на ногу.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		
14 15	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Отработка умения бегу на скорость по одному, прыжкам с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		
16 17	Чередование бега и ходьбы 100 м, прыжки в длину с разбега.	Отработка умения техники бега на дистанции 100 м., прыжкам с разбега в длину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы 100 м. Прыжки в длину с разбега. Выполнение	2		

			упражнений на дыхание и расслабление.			
18 19	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, метание малого мяча.	Закрепление техники специальных беговых упражнений, метания малого мяча с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		
20 21	Повторный бег на дистанции 30 м, прыжки в высоту.	Закрепление умения техники бега на скорость, прыжков в высоту.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Повторный бег на дистанции 30 м. Прыжки в высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		
22 23	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м., прыжки в длину с места.	Закрепление умения техники бега на на дистанции 100 м., выполнения прыжка в длину с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		

24 25	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Закрепление умения техники бега на скорость по одному, прыжков с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		
26	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба, прыжки на скакалке.	Закрепление умения техники бега в чередовании с ходьбой, прыжков на скакалке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м, 20м ходьба в среднем и быстром темпе. Прыжки на скакалке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление	1		
27	Итоговое занятие.	Определение уровня физического развития учащихся.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость. Прыжки. Диагностика уровня физического развития учащихся. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
В год 102 часа						

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудиомагнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.