

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от «30» 08. 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»
от «31 » 08.2023 г. № 381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7В класс (1вариант)
на 2023/2024 учебный год

Разработала: Латыпова Г.Р.
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023

Пояснительная записка

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения. Рабочая Программа по Физической культуре для учащихся 7 класса является продолжением программы подготовительных, 1 – 4х классов, формирует у них целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Нормативно-правовые документы

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Рабочая программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ «Физическая культура». Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. Москва «Просвещение» 2011г.

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

Уставом КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

задачи

Образовательные

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

Развивающие

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- развитие у учащихся основных физических качеств,

Воспитательные

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 7 классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: **«Гимнастика»**, **«Легкая атлетика»**, **«Зимние виды спорта»**, **«Подвижные и Спортивные игры»**. В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе *«Гимнастика»* (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел *«Легкая атлетика»* включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела *«Зимние виды спорта»* направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Лыжная подготовка проводится при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы) если климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации моторики и др.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы *«Подвижные и Спортивные игры»*, которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, бочче, настольным теннисом. В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

| Классы | Легкая атлетика | Гимнастика | Зимние виды спорта | Подвижные и Спортивные игры |
|--------|-----------------|------------|--------------------|-----------------------------|
| 7б | 20 | 20 | 12 | 16 |

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает количество часов:

7 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недель – **всего 68 часа,**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 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.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
 - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

| Класс | Обучающиеся должны <i>знать</i> : | Обучающиеся должны <i>уметь</i> : |
|---------|---|---|
| 7 класс | <p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по выражу.</p> <p>Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Как правильно выполнять размыкание уступами,</p> <p>Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;</p> <p>Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p>Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;</p> <p>Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p> | <p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p>Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.</p> <p>Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).</p> <p>Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p> |

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Выполнение нормативов уровня физического развития и подготовленности обучающихся проверяется дважды в год: сентябрь, май.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно:

оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то **оценка «3»**.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-методический комплекс

Материально-техническое обеспечение

Гимнастический зал площадью 70,7 кв.м, оснащен спортивной скамьей, велотренажером, беговой дорожкой, тренажер для стоп, шведской стенкой, мягкими модулями «Фантазер», спортивными скамьями и матами. Имеются лыжи, снегоступы и тюбинги, наборы для игры «Бочче», теннисный стол, а также мелкий спортивный инвентарь — мячи, скакалки, обручи, гантели, ядра для метания разного веса, велосипеды (5), самокаты (6), тренажер педальный, батут спортивный (2), тренажер сгибания и разгибания пальцев.

На территории школы оборудована уличная универсальная спортивная площадка с баскетбольными щитами, волейбольными стойками, воротами для мини-футбола, покрытие площадки – «травка», беговая дорожка.

Рекомендуемая литература

- Вайзман Н. П.* Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. — М., 1977.
- Дмитриев А. А.* Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.
- Кузнецов В. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.
- Мастюкова Е. М.* Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.
- Матвеев А. П.* Физическая культура: учеб. для 1 кл. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2002.
- Мозговой В. М.* Основы олигофренопедагогики: учеб. пособие / В. М. Мозговой, И. М. Яковлева, А. А. Еремина. — М.: Академия, 2006.
- Мозговой В. М.* Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001.
- Осинцев В. В.* Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
- Черник Е. С.* Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. — М.: Просвещение, 1997.

Календарно – тематическое планирование 7 класс 68ч.

| № п/п темы | Тема урока | Кол. часов | Дата | | Формируемые представления | Содержание. Основные виды деятельности |
|------------------------|--|---------------|-------|------|---|--|
| | | | план | факт | | |
| I четверть | | | | | | |
| | Основы знаний. | | | | | |
| 1 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. | 1 | 01.09 | | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению |
| | Построения, перестроения. | | | | | |
| 2 | Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом. | 1 | 05.09 | | | Повороты на месте. В движении. |
| Легкая атлетика | Ходьба. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|---|----------------|--|--|--|
| 3-4 | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 2 | 08.09 12.09 | | | |
| Бег. | | | | | | |
| 5 | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 1 | 15.09 | | Овладение основами технических действий в выполнении старта, бега, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. | Умение выполнять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге. Специальные беговые упражнения, |
| 6 | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 1 | 19.09 | | | |
| 7 | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*60 м | 1 | 22.09 | | | |
| 8 | Кросс по слабопересеченной местности до 300м. | 1 | 26.09 | | | |
| Прыжки. | | | | | | |
| 9 | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 | 29.09 | | Овладевать техникой прыжка в длину с места, с разбега. Устранять ошибки в процессе освоения прыжков | прыжка в длину с места, с разбега. |
| 10 | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 | 03.10 | | | |
| 11 | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 | 06.10 | | | |
| Метание. | | | | | | |
| 12 | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 | 10.10 | | Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность. | метания мяча, набивного мяча на дальность. |
| 13 | Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. | 1 | 13.10 | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|----------------|--|---|---|
| | Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | | | | | |
| | Игры на элементе легкой атлетики | | | | | |
| 14-15 | Игры – эстафеты с предметами | 1 | 17.10 20.10 | | Выполнение правил игры. Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств | выполнение прыжковых упражнений и подвижных игр |
| 16-17 | Игры народов севера | 1 | 24.10 27.10 | | | |
| II четверть | | | | | | |
| Гимнастика. | Строевые упражнения. | | | | | |
| 18 | Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики. | 1 | 07.11 | | | |
| | ОРУ без предметов. | | | | | |
| 19 | Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища. | 1 | 10.11 | | уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов. | |
| 20 | Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения. Выполнение упражнений на развитие координационных движений. | 1 | 14.11 | | Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью. | |
| 21 | Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 | 17.11 | | Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. | |
| | ОРУ с предметами. | | | | | |
| 22 | Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, скакалками. | 1 | 20.11 | | уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами | |
| 23 | Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, | 1 | 24.11 | | | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|----------------|--|---|--|
| | гимнастический мат, гимнастические палки). | | | | | |
| | Лазание | | | | | |
| 24 | Повторение передвижения вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Выполнение подтягивания в вися на гимнастической стенке. | 1 | 27.11 | | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. | |
| | Равновесие. | | | | | |
| 25 | Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук | 1 | 01.12 | | | |
| 26 | Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами. | 1 | 05.12 | | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. | |
| | Элементы акробатических упражнений. | | | | | |
| 27 | Выполнение кувырков вперед, назад. Ранее изученных движений. Стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове. | 1 | 08.12 | | Овладеть основами технических действий. Уметь использовать, технические действия. | |
| 28 | Простые и сложные висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. | 1 | 12.12 | | | |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости, полу шпагаты, шпагаты. | 1 | 15.12 | | | |
| | Опорный прыжок | | | | | |
| 30 | Прыжки согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла. | 1 | 19.12 | | Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | | | | | |
| 31-32 | Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы | 2 | 22.12 26.12 | | Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по | |
| 33 | Игры – эстафеты на элементе игр | 1 | 29.12 | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|---|----------------|--|---|---|
| | народов Севера | | | | команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры | |
| III четверть | | | | | | |
| Зимние виды спорта | Лыжная подготовка, коньки, бег на снегоступах. При понижении температуры до – 15°C и ниже урок переносится в зал с общефизической направленностью. | | | | | |
| 34 | Техника безопасности на уроках по зимним видам спорта. Межличностные и командные взаимоотношения, предупреждение травматизма. | 1 | 09.01 | | | |
| | Лыжи. | | | | | |
| 35-36 | Значение занятий для трудовой деятельности. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. | 2 | 12.01 16.01 | | уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой | Повторение техники попеременного двухшажного хода. Торможение. Спуски и подъемы. передвижения на лыжах по пересечённой местности |
| 37-38 | Повороты махом на месте на месте. | 2 | 19.01 23.01 | | | |
| 39-40 | Комбинирование торможения спусков. | 2 | 26.01 30.01 | | | |
| 41-42 | Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3- 7 повторение за урок) | 2 | 02.02 06.02 | | | |
| 43-44 | Передвижение на лыжах до 2 км – девочки, до 3 км – мальчики. | 2 | 09.02 13.02 | | | |
| 45 | Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры | 1 | 16.02 | | | |
| | Снегоступы. | | | | | |
| 46-47 | Передвижение на снегоступах в быстром темпе на отрезках 60 – 100м (3- 7 повторение за урок). | 2 | 20.02 27.02 | | | передвижения на снегоступах по пересечённой местности |
| 48-49 | Передвижение на снегоступах в | 2 | 01.03 | | Овладевать основами | |

| | | | | | | |
|------------------------|--|---|----------------|--|---|--|
| | быстром темпе на отрезках 100 – 200м (3- 5 повторение за урок). | | 05.03 | | технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции | |
| 50 | Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики. | 1 | 12.03 | | | Развивать физические качества. |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | | | | | |
| 51-52 | Лыжная эстафета: «Переставь флажок», « Попади в круг», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Пройди в ворота». С предметами и без предметов. | 2 | 15.03 19.03 | | Овладеть правилами учебной игры и игровое задание | Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр |
| 53 | Игры с элементами игры в хоккей: «Забей в ворота», «Обведи шайбой». | 1 | 22.03 | | | |
| IV четверть | | | | | | |
| Легкая атлетика | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Коррекционная ходьба. | 1 | 01.04 | | Понимание роли и значения техники безопасности избегать травматизма на занятиях. Развивать умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции | |
| 54 | Бег. | | | | | |
| 55 | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 1 | 05.04 | | Развивать физические качества | |
| 56 | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 1 | 09.04 | | Развивать физические качества | техника низкого старта во время бега на короткие дистанции. |
| | Прыжки. | | | | | |
| 57 | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 | 12.04 | | Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении. | |
| 58 | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 | 16.04 | | | Специальная разминка для прыжков |

| | | | | | | |
|-------|---|----|----------------|--|---|--|
| | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 | 19.04 | | | |
| | Метание | | | | | |
| 59 | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову. | 1 | 23.04 | | Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, в цель. | Метание мяча. Развитие силовых качеств. |
| 60 | Метание малого мяча в цель из положения лежа. | 1 | 26.04 | | | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | | | | | |
| 61-62 | «Бочче» - игра по упрощенным правилам. | 2 | 03.05 07.05 | | Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия | |
| 63-65 | Футбол – специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча. | 3 | 14.05 17.05 | | Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в игре футбол, настольный теннис. | |
| 66-68 | Настольный теннис – учебная игра. Виды подачи, тактика в игре. | 3 | 21.05 24.05 | | | |
| | ИТОГО: | 68 | | | | |