

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»08.2023г.
№ 1

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

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
8 в класс (1 вариант)
на 2023/2024 учебный год

Разработал: Латыпова Г.Р..
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023 г.

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. Физическая культура в школе-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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 8 классе больше развиваются координационные способности и гибкость, 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».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает 8 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недель – всего 68 часа.

Содержание программы 8 класс (68 часов)

Теоретические сведения: здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика:

Практические умения:

- *построения и перестроения:* (закрепление и выполнение ранее изученных команд: « смирно», « равняйся», «вольно»); согласованные повороты учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища:* (вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Повторить все ранее изученные движения рук, ног, туловища).

- *упражнения на дыхание:* на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

- *упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с постановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

- *упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

- *упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:

- *с гимнастической палкой* (удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений).

- *с набивными мячами* (перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5-7 упражнений);).

- *с гантелями* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Лазание и перелазание: (закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке; перелазание через препятствия различной высоты).

Равновесие: (повторение всех видов равновесия; расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках).

Опорный прыжок: (прыжки ранее изученными способами через коня, козла).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом (бег с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения).

Легкая атлетика:

- *ходьба* (ходьба с чередованием бега; повторение всех ранее изученных видов ходьбы).

- *бег* (бег в различном темпе; бег на средние дистанции; совершенствование эстафетного бега; кроссовый бег по пересеченной местности).
- *прыжки* (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места).
- *метание* (закрепление всех видов метания (в цель и на дальность)).

Спортивные игры

- *волейбол* (разбор правил игры; верхняя передача мяча двумя руками стоя на месте и после передвижения; приемы мяча различным способом; учебная игра; блокировка нападающего удара; игры с элементами волейбол (« Не дай мяч водящему», « картошка»).
- *баскетбол* (роль судьи в соревновании; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке; совместные действия трех нападающих против двух защитников; ловля мяча в движении; двухсторонняя игра с выполнением всех правил; игры с элементами баскетбола (« салки с мячом», « 33» и т.д).

Хоккей на полу:

Теоретические сведения: наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал: индивидуальное мастерство совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

Межпредметные связи:

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*

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.

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 8 класс (68часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол. часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
I четверть (24 часов)						
	Основы знаний.					
1.	Инструкция по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Ходьба на скорость до 15 -20 мин.	1	04.09		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Ходьба на скорость, упражнять в ходьбе на носках, на пятках, спиной вперед. 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	1	06.09		Коррекции опорно-	Повороты на месте, в движении.

	при ходьбе на месте. Повороты кругом.				двигательного аппарата. Создание мышечного корсета; Увеличение силовой выносливости мышц	
Легкая атлетика	Ходьба.					
3	Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Ходьба по пересеченной местности.	1	11.09		Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу и бег.	Выполнять упражнения в ходьбе на скорость отрезков 50 -100 м. с различного старта.
	Бег.					
4	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1	13.09		Овладение основами технических действий в выполнении старта, беге, 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,
5	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	18.09			
6	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*60 м	1	20.09			
7	Кросс по слабопересеченной местности до 300м.	1	25.09			
	Прыжки.					
8	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.		27.09		Овладевать техникой прыжка в длину с места, с разбега. Устранять ошибки в процессе освоения прыжков	Выполнение прыжка в длину с места, с разбега. Прыжки через короткую, длинную скакалку.
9	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	02.10			
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение	1	04.10			

	рук и ног в полете.					
11	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1	09.10			
	Метание.					
12	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	11.10		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.	метания мяча, набивного мяча на дальность. Игра: «попади в окошко».
13	Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа.	1	16.10			
14	Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1	18.10			
	Игры на элементе легкой атлетики					
15	Игры – эстафеты с предметами	1	23.10		Выполнение правил игры. Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Выполнение прыжковых упражнений и подвижных игр
16	Игры народов севера	1	25.10			
Гимнастика.	Строевые упражнения.					
17	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1	08.11		Знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями приёмы	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Выполнения команд: «Налево!» «Направо!»
	ОРУ без предметов.					
18	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных	1	13.11		уметь объяснять выполнение упражнений	Общеразвивающие упражнения.

	положений движения головы, конечностей, туловища.				общеразвивающей направленности без предметов.	Общеразвивающие упражнения укрепляющие осанку, дыхательные упражнения.
19	Выполнение упражнений на развитие координационных движений.	1	15.11		Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью.	упражнения на развитие координационных движений
20	Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	20.11		Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения
	ОРУ с предметами.					
21	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	1	22.11		уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами	Общеразвивающие упражнения.
22	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	1	27.11			Переноска предметов.
	Лазание					
23	Повторение передвижения вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Выполнение подтягивания в висячем положении на гимнастической стенке.	1	29.11		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.	
	Равновесие.					
24	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1	04.12		Коррекция координации движения, пространственной ориентации через лазание, прыжки. Мыслительной деятельности через анализ своих ошибок	Ходьба по ограниченной площади
25	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1	06.12			Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п. рук.
26	Выполнение простейших комбинаций упражнений на скамейке. Ходьба со взмахами рук, с	1	11.12			Ходьба по ограниченной плоскости Выполнение простейших комбинаций упражнений на

	хлопками над головой, повороты на 90 градусов.					скамейке.
	Элементы акробатических упражнений.					
27	Выполнение кувырков вперед, назад. Ранее изученных движений. Стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове.	1	13.12		Овладеть основами технических действий. Уметь использовать, технические действия.	Выполнение кувырков вперед, назад
28	Простые и сложные висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на развитие гибкости, полу шпагаты, шпагаты.	1	18.12			Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на развитие гибкости
	Опорный прыжок					
29	Прыжки согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	1	20.12		Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка	Прыжки через гимнастического козла.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.					
30	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы	1	25.12		Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Выполнение индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.
31	Игры – эстафеты на элементе игр народов Севера	1	27.12			Пространственная ориентация через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры
Зимние виды спорта						
	<i>Лыжная подготовка, коньки, бег на снегоступах.</i> При понижении температуры до – 15°C и ниже урок переносится в зал с общефизической направленностью.					
32	Техника безопасности на уроках по зимним видам спорта. Межличностные и командные взаимоотношения, предупреждение травматизма.	1	10.01		Правила поведения. Социализация - соблюдение всех правил в труде, техника безопасности в	Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече.

					быту.	
	Лыжи.					
33	Значение занятий для трудовой деятельности. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	15.01		уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Торможение. Спуски и подъемы. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Лыжные ходы. Передвижения на лыжах по пересечённой местности
34	Повороты махом на месте.	1	17.01			
34	Комбинирование торможения спусков.	1	22.01			
36-37	Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3- 7 повторение за урок)	2	24.01 29.01			
38-39	Передвижение на лыжах до 2 км – девочки, до 3 км – мальчики.	2	31.01 05.02			
40	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	1	07.02			
	Снегоступы.					
41-42	Передвижение на снегоступах в быстром темпе на отрезках 60 – 100м (3- 7 повторение за урок).	2	12.02 14.02			передвижения на снегоступах по пересечённой местности
43	Передвижение на снегоступах в быстром темпе на отрезках 100 – 200м (3- 5 повторение за урок).	1	19.02		Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	Передвижение на снегоступах в быстром темпе
44	Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики.	1	21.02			Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики Игра «Кто дальше?»
45	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	1	26.02			Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения

46	Бег по прямой, с поворотами, вход на повороты.	1	28.02		Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей	Комплекс упражнений на растягивание. Скольжение. Бег по прямой, с поворотами, вход на повороты.
47	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	1	04.03		Социализация - совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности	Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения
Подвижные игры с элементами спортивных игр.						
48-49	Лыжная эстафета: «Переставь флажок», « Попади в круг», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Пройди в ворота». С предметами и без предметов.	2	06.03 11.03		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
50-52	Игры с элементами игры в хоккей: «Забей в ворота», «Обведи шайбой».	3	13.03 18.03 20.03			
IV четверть (24 часов)						
Легкая атлетика 53	Инструкция по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Коррекционная ходьба.	1	01.04		Понимание роли и значения техники безопасности избежать травматизма на занятиях. Развивать умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции	
Бег.						
54	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	03.04		Развивать физические качества	
55	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1	08.04			техника низкого старта во время бега на короткие дистанции.
56	Преодоление полосы препятствий (4 – 5 штук) на дистанции до 60м.	1	10.04		Развивать физические качества	

57	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м. Бег по виражу.	1	15.04			Эстафетный бег. Развивать физические качества.
Прыжки.						
58	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	17.04		Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин
59	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	22.04			Специальная разминка для прыжков
60	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	24.04			
Метание						
61	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	1	27.04		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, в цель.	Метание мяча: набивного, теннисного, мешочков, малого мяча. Меняя исходное положение. Развитие силовых качеств.
62	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1	06.05			
63	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	1	08.05		Социализация - совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности	Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.
Подвижные игры с элементами спортивных игр.						
64	«Бочче» - игра по упрощенным правилам.	1	13.05		Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия	Учебная игра.
65	Катание на велосипедах по кругу. На самокатах, роликах.	1	15.05		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Падающая палка».

66	Футбол – специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча.	1	20.05		Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в игре футбол, настольный теннис.	Специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча
67-68	Настольный теннис – учебная игра. Виды подач, тактика в игре.	2	22.05 22.05			Учебная игра. Виды подач, тактика в игре
ИТОГО:		68				