

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
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10 класс
на 2023 - 2024 учебный год

Разработал: Латыпова Г.Р.
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 10 класса в коррекционной школы является продолжением программы 5 – 9 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд. Большое внимание уделяется воспитанию устойчивого интереса к спорту, сознательной потребности к регулярным занятиям физической культурой.

Нормативно-правовая база для разработки программы

Руководство следующими документами:

Федеральный закон 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.

Данная рабочая программа так же реализуется при обучении дистанционно, руководствуясь положением №108 от 21.03.2020 «Об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий».

Уставом КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ».

Составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ. Допущенной Министерством образования и науки РФ, М., под редакцией В.В. Воронковой, Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2013. по физическому воспитанию под редакцией Мозгового.

Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит *в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.*

Задачи:

Образовательные

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

Развивающие

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

Воспитательные

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности.

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.

Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника.

Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе.

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая.

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.

Метание деревянной гранаты.

Лыжная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и . Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.

Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Тактика командной игры. Наказания при нарушении правил игры.

Практический материал. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

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 расстановкой 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 брусках; подъем ног на брусках, 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* (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*.

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 тубинги, 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 (102 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Количес- тво о часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
	Основы знаний.					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Понятие спортивной этики».	1	05.09		Формирование необходимых двигательных умений и навыков; повышение функциональных возможностей органов и систем человека.	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 4мин.
	Ходьба.					
2.	Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно.	1	07.09		Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу и бег.	Общеразвивающие упражнения
3.	Выполнение пеших переходов по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.	1	07.09			Общеразвивающие упражнения
Легкая атлетика	Бег.					
4 - 5	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	2	12.09 14.09		Коррекции опорно-двигательного аппарата. Создание мышечного корсета; Увеличение силовой выносливости мышц.	Бег на скорость 60м с высокого старта. Ускорения.
6 - 7	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	2	14.09 19.09		Формирование необходимых двигательных умений и навыков; повышение функциональных	Эстафета. Низкий старт. Ускорение.

					возможностей органов и систем человека	
8 - 9	Бег на средние дистанции (400м).	2	21.09 21.09		Социализация - умение определять темп и скорость, ширину шага, время выполнения работы	Ходьба спортивная. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе
10	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1	26.09		Коррекции опорно-двигательного аппарата. Создание мышечного корсета; Увеличение силовой выносливости мышц.	Ходьба обычная. Ходьба спортивная. Кросс.
	Прыжки.					
11 -12	Специальные упражнения для прыжков в высоту и длину с полного разбега.	2	28.09 28.09		Овладевать техникой прыжка в длину с места, с разбега. Устранять ошибки в процессе освоения прыжков	Прыжки в шаге, приземление на две ноги. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег (60м по кругу). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Комплекс ОРУ. Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».
13 - 14	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	03.10 05.10			
15 - 16	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	2	05.10 10.10			
	Метание.					
17 -18	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), ядра на дальность.	2	12.10 12.10		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.	Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Толкание набивного мяча с места одной рукой.
19	Толкание ядра.	1	17.10			
20-21	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками	2	19.10 19.10		Соблюдение всех правил по технике безопасности. И	Метание на дальность.

	снизу, из-за головы, через голову.				правил игры.	
	Игры с элементами легкой атлетики					
22	Игры – эстафеты с предметами	1	24.10		Соблюдение всех правил по технике безопасности. И правил игры.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»
23	Игры народов севера	1	26.10			
24	Игры – эстафеты с мячом. День мяча.	1	26.10			Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний», «Мяч водящему».

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
Гимнастика.						
25	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе. ОРУ без предметов.	1	07.11		Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Общеразвивающие упражнения
26	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища:	1	09.11		Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.
27	Выполнение упражнений на дыхание. Полное дыхание.	1	09.11		Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.

					целью.	
28	Повторение упражнений на укрепление голеностопных суставов и стоп.	1	14.11		Умение объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов	Общеразвивающие упражнения. Дыхательная гимнастика.
29	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	16.11			Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.
30	Повторение упражнений укрепляющих осанку, для расслабления мышц.	1	16.11			Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
	ОРУ с предметами.					
31	Выполнение упражнений с гимнастической палкой.	1	21.11		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Упражнения с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения.
32	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.	1	23.11		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков	Бросание мяча двумя руками - от груди, от уровня колен, из-за головы, одной рукой - от груди, от уровня колен, из-за головы. Отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой. Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой
33	Повторение комплексов упражнений с гантелями.	1	23.11		Выполнение точных, ритмичных движений.	Комплекс упражнения с гантелями.
	Акробатические упражнения					
34-35	Выполнение кувырков вперед, назад. Ранее изученных движений.	2	27.11 30.11		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Упражнения с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения.

					нагрузок.	
35-37	Стойка на лопатках, мостик из положения лежа, на голове.	2	30.11 05.12		Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.
38-39	Простые и сложные висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине.	2	07.12 07.12			Простые и смешанные висы. Равновесие на гимнастической скамейке.
40	Подтягивание из виса лежа. Сгибание и разгибание рук. Развитие силовых качеств.	1	12.12			Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.
41	Упражнения на развитие гибкости, полу шпагаты, шпагаты.	1	14.12		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.
	Равновесие.					
42-43	Повторение всех видов равновесия.	2	14.12 19.12		Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Простые и смешанные висы
	Лазание и перелазание.					
44	Закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке.	1	21.12		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики. Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Упражнения с набивными мячами. Лазание и перелазание по гимнастической стенке.
	Опорный прыжок					
45-46	Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.	2	21.12 26.12		Расширение функциональных возможностей организма,	Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Совершенствование

					формирование двигательных навыков.	техники прыжков в длину с разбега.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.					
47	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы	1	28.12		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики. Расширение функциональных	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»
48	Игры – эстафеты на элементе игр народов Севера	1	28.12		возможностей организма, формирование двигательных навыков.	
Зимние виды спорта	<i>Лыжная подготовка, бег на снегоступах.</i> При понижении температуры до – 15°С и ниже урок переносится в зал с общефизической направленностью.					
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, личная гигиена.	1	09.01		Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения лыжника
50-51	Способы смазки, совершенствование техники изученных ходов. Попеременный двухшажный ход.	2	11.01 11.01		Правила поведения при взаимодействии со сверстниками во время лыжной подготовки.	Техника выполнения беговых лыжных действий. Специальные лыжные упражнения для развития физических качеств.
52-53	Преодоление спусков, выступов, выполнение подъемов способом «Лесенка», «Елочка».	2	16.01 18.01			Совершенствование техник подъемов способом «Лесенка», «Елочка».
54-55	Спуски с горки в средней, низкой стойке. Повороты на месте и в движении.	2	18.01 23.01		Значение лыжных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических качеств.	

56-57	Торможение, виды торможений: «плугом», «упором». Комбинированное торможение лыжами и палками.	2	25.01 25.01		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Торможение.
58-59	Передвижение по среднепересеченной местности на лыжах до 1 км	2	29.01 01.02			Совершенствование техники спусков с горы.
60-61	Ходьба, выполнение бег, торможений на снегоступах.	2	01.02 06.02			
62-63	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры.	2	08.02 08.02		Увеличение силовой выносливости мышц.	Круговая тренировка с отягощением, на развитие силы.
64-65	Передвижение по средне - пересеченной местности на лыжах до 1,5 км.	2	13.02 15.02		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.
66-67	Передвижение по учебной трассе на снегоступах.	2	15.02 20.02		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Выполнять повороты в движении, на месте.
68-69	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	2	22.02 22.02		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Комплекс ОРУ. Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
70-71	Ходьба, выполнение скольжения, на мини лыжах.	2	27.02 29.02			Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке
72-73	Передвижение по учебной трассе на снегоступах.	2	29.02 05.03		Формирование необходимых двигательных умений и навыков; повышение функциональных возможностей органов и систем человека	Выполнять повороты в движении, на месте.
74-75	Выполнение поворотов на снегоступах. Ходьба по учебной трассе.	2	07.03 07.03			
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.					
76-78	Лыжная эстафета: «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»,	3	12.03 14.03		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики.	Комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов.

	«Пройди в ворота».		14.03		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Знать правила игры.
79-81	Игры с элементами игры в хоккей: «Забей в ворота», «Обведи шайбой».	3	19.03 21.03 21.03			
Легкая атлетика						
	Бег.					
82-83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	2	02.04 04.04		Знать правила поведения на уроке по легкой атлетике	Комплекс ОРУ. Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
84-85	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	2	04.04 09.04		Умение самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.
86	Повторение бега на средние дистанции (400м).	1	11.04			
87	Челночный бег 3 x 60, развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1	11.04			
88	Преодоление полосы препятствия. Специальные беговые упражнения.	1	16.04		Умение самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности	Преодоление полосы препятствия. Специальные беговые упражнения
89	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1	18.04			Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс
90	Катание на велосипедах, самокатах.	1	18.04			
	Прыжки.					
91-92	Повторение специальных прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места.	2	23.04 25.04			Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	25.04		Умение контролировать технику прыжков в длину с	

					разбега.	
	Метание.					
94-95	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), ядра на дальность.	1	02.05		Умение самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Совершенствование техники метания. Развитие силовых качеств.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.					
96-97	«Бочче» - игра по упрощенным правилам.	2	02.05 07.05		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики.	Комплекс ОРУ
98-99	Футбол – специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча.	2	14.05 16.05		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.
100-101	Настольный теннис – учебная игра. Виды подач, тактика в игру.	2	21.05 23.05			Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.
102	Игры – эстафеты. Катание на велосипедах.	1	23.05			Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»
Итого		102				