

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
11 класс
на 2023/2024 учебный год

Разработал: Латыпова Г.Р.
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 11 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; со 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 подготовка

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 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 11 класс (102часов)

№ 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	05.09		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 при ходьбе на месте. Повороты кругом.	1	07.09		Коррекции опорно-двигательного аппарата. Создание мышечного корсета; Увеличение силовой выносливости мышц	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. Ходьба по пересеченной местности.	2	07.09 12.09		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.						
5 -6	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	2	14.09 14.09		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,
7- 8	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	2	19.09 21.09			
9	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*60 м	1	21.09			
10	Кросс по слабопересеченной местности до 400м.	1	26.09			
Прыжки.						
11 - 12	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	2	28.09 28.09		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.
13	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	03.10			
14	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	05.10			
15	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1	05.10			
Метание.						

16	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. Игра: « попади в окошко».
17 -18	Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	2	12.10 12.10			
19 -20	Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа.	2	17.10 19.10			
21 -22	Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	2	19.10 23.10			
	Игры на элементе легкой атлетики					
23	Игры – эстафеты с предметами	1	26.10		Выполнение правил игры. Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Выполнение прыжковых упражнений и подвижных игр
24	Игры народов севера	1	26.10			
Гимнастика.	Строевые упражнения.					
25-26	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2	07.11 09.11		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.					
27	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1	09.11		уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов.	Общеразвивающие упражнения.
28	Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения.	1	14.11			Общеразвивающие упражнения укрепляющие осанку, дыхательные упражнения.
29	Выполнение упражнений на развитие координационных движений.	1	16.11		Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной	упражнения на развитие координационных движений

					направленностью.	
30	Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	16.11		Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения
	ОРУ с предметами.					
31-32	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	2	21.11 23.11		уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами	Общеразвивающие упражнения.
33-34	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	2	23.11 28.11			Переноска предметов.
	Лазание					
35	Повторение передвижения вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1	30.11		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.	
36	Выполнение подтягивания в вися на гимнастической стенке.	1	30.11			
	Равновесие.					
37	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1	05.12		Коррекция координации движения, пространственной ориентации через лазание, прыжки. Мыслительной деятельности через анализ своих ошибок	Ходьба по ограниченной площади
38	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1	07.12			Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п. рук.
39	Выполнение простейших комбинаций упражнений на скамейке. Ходьба со взмахами рук, с хлопками над головой, повороты на 90 градусов.	1	07.12			Ходьба по ограниченной плоскости Выполнение простейших комбинаций упражнений на скамейке.
	Элементы акробатических упражнений.					
40	Выполнение кувырков вперед, назад.	1	12.12		Овладеть основами	Выполнение кувырков вперед, назад

	Ранее изученных движений.				технических действий. Уметь использовать, технические действия.	
41	Стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове.	1	14.12			Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения
42	Простые и сложные висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на развитие гибкости, полу шпагаты, шпагаты.	1	14.12			Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на развитие гибкости
Опорный прыжок						
43-44	Прыжки согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	2	19.12 21.12		Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка	Прыжки через гимнастического козла.
Подвижные игры с элементами спортивных игр.						
45-46	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы	2	21.12 26.12		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.
47-48	Игры – эстафеты на элементе игр народов Севера	2	28.12 28.12			Пространственная ориентация через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры
Зимние виды спорта	Лыжная подготовка, бег на снеготупах. При понижении температуры до – 15°С и ниже урок переносится в зал с общефизической направленностью.					
49	Техника безопасности на уроках по зимним видам спорта. Межличностные и командные взаимоотношения, предупреждение травматизма.	1	09.01		Правила поведения. Социализация - соблюдение всех правил в труде, техника безопасности в быту.	Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече.
Лыжи.						

50-51	Значение занятий для трудовой деятельности. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	2	11.01 11.01		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.	
52-53	Повороты махом на месте.	2	16.01 18.01				Лыжные ходы. Передвижения на лыжах по пересечённой местности
54-55	Комбинирование торможения спусков.	2	18.01 23.01				
56-57	Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3- 7 повторение за урок)	2	25.01 25.01				
58-59	Передвижение на лыжах до 2 км – девочки, до 3 км – мальчики.	2	30.01 01.02				
60-61	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	2	01.02 06.02				
Снегоступы.							
62-63	Передвижение на снегоступах в быстром темпе на отрезках 60 – 100м (3- 7 повторение за урок).	2	08.02 08.02			передвижения на снегоступах по пересечённой местности	
64-65	Передвижение на снегоступах в быстром темпе на отрезках 100 – 200м (3- 5 повторение за урок).	2	13.02 15.02		Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	Передвижение на снегоступах в быстром темпе	
66	Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики.	1	15.02			Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики Игра «Кто дальше?»	
67-69	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	3	20.02 22.02 22.02			Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения	

70-72	Бег по прямой, с поворотами, вход на повороты.	3	27.02 29.02 29.02		Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей	Комплекс упражнений на растягивание. Скольжение. Бег по прямой, с поворотами, вход на повороты.
73-75	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	3	05.03 07.03 07.03		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.					
76-78	Лыжная эстафета: «Переставь флажок», « Попади в круг», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Пройди в ворота». С предметами и без предметов.	3	12.03 14.03 14.03		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
79-81	Игры с элементами игры в хоккей: «Забей в ворота», «Обведи шайбой».	3	19.03 21.03 21.03			
Легкая атлетика	Инструкция по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Коррекционная ходьба.	1	02.04		Понимание роли и значения техники безопасности избежать травматизма на занятиях. Развивать умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции	
82	Бег.					
83	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	04.04		Развивать физические качества	
84-85	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	2	04.04 09.04			техника низкого старта во время бега на короткие дистанции.
86-87	Преодоление полосы препятствий (4 – 5 штук) на дистанции до 60м.	2	11.04 11.04		Развивать физические качества	

88-89	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м. Бег по виражу.	2	16.04 18.04			Эстафетный бег. Развивать физические качества.
Прыжки.						
90	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	18.04		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
91	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	23.04			Специальная разминка для прыжков
92	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	25.04			
Метание						
93-94	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	2	25.04 02.05		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.
95	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1	02.05			
96-97	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	2	07.05 14.05		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.						
98-99	«Бочче» - игра по упрощенным правилам.	2	16.05 16.05		Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия	Учебная игра.
100	Катание на велосипедах по кругу.	1	21.05		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Падающая палка».

101	Футбол – специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча.	1	23.05		Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в игре футбол, настольный теннис.	Специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча
102	Настольный теннис – учебная игра. Виды подач, тактика в игре.	1	23.05			Учебная игра. Виды подач, тактика в игре
ИТОГО:		102				