


Коммунаровская средняя общеобразовательная школа филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Шороховской средней общеобразовательной школы Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании КМО
протокол № 1
от 30.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заведующий филиала
 Р. Р. Мещеров
30 августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
школы № 202
от 31. 08. 2023 г.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для учащихся по адаптированной основной общеобразовательной программе с
легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
4 класс
2023-2024 учебный год
(начальное основное образование)**

Составитель: Афонечкин А.В.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

п. Коммунар
2023 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащегося 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (программы СКОУ VIII вида под редакцией В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014.) в соответствии с учебным планом МАОУ Шороховской СОШ на 2021-2022 учебный год, утвержденным приказом директора школы от 31.08.2020 №208.

Цель программы: подготовить обучающегося с легкой степенью умственной отсталости к жизни в современном обществе, овладению доступными профессионально-трудовыми навыками, а также учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций.

Основные задачи изучения предмета: Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2.Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В 4 классе в соответствии с учебным планом МАОУ Шороховской СОШ на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа, 3 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса «физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):_основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал: *Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от

баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающегося

№ урока	Наименование разделов, тем	Количество часов	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Базовая часть	51	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкоатлетические упражнения	14	Бег с максимальной скоростью (60 м). ОРУ в движении. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Сдача норматива: бег на 60 м (сек.)
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике № 55. «Олимпийские игры и их возникновение». Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
2	Равномерный бег 5-6 мин. Бег 30 м. <i>Предупреждение травматизма во время занятий. Оказание первой помощи при ушибах.</i>	1	

3	Строевые упражнения Высокий старт. Бег 30 м зачет. Бег 60 м. <i>«Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»</i>	1	Бег с максимальной скоростью (60 м). ОРУ в движении. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Сдача норматива: бег на 60 м (сек.) Бег 5-6 мин. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Сдача норматива: Бег на 1 км (мин.сек) Прыжок в длину с места. Сдача норматива: прыжок в длину с разбега (см). Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много- скоки. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Сдача норматива: метание мяча весом 150г (м). Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	Беговые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
5	Подготовка к сдаче нормам ГТО. Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м - зачет. Игры.	1	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Прыжок с места.	1	
7	<i>«Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности»</i> Равномерный бег 5-6 мин. поднимание туловища из положения лежа на спине-зачет	1	
8	Строевые упражнения. Челночный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
9	Равномерный бег 5-6 мин. Челночный бег 3*10 – зачет. Полоса препятствий.	1	
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча на дальность, на точность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
11	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Бросок мяча на дальность, на точность – зачет.	1	
12	Бег 1500 м без учета времени. Эстафеты. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).	1	
13	Эстафеты с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).	1	
14	<i>Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</i> Оказание	1	

	доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Игра в футбол.		
1.3	Подвижные игры	14	
15	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Инструкция № Корригирующая гимнастика.	1	ОРУ с обручами. Игра "Передал-садись". ОРУ в движении. Игры "Переправа", "Подсечка". Игры "Пустое место", "Белые медведи". ОРУ с мячами. Игра "Космонавты".
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Эстафета с обручами. ОРУ. Эстафета с мячами. Развитие скоростно - силовых качеств.
17	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	ОРУ. Игры "Удочка", "Мышеловка". Эстафета с гимнастическими палками.
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	Игры "Невод", "Веребочка под ногами". Развитие координационных способностей.
19	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Игра "Гонка мячей по кругу". ОРУ с мячами. Эстафеты. Игра "Овладей мячом".
20	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и	1	ОРУ. Игры «Пустое место»,

	утки».		«К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
23	Инструктаж Т.Б. на уроке по подвижным играм. «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью». ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
25	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». «Наступление».	1	
26	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
27	Инструктаж Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
28	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	11	
29	Инструктаж Т.Б. на уроке по гимнастике №___. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1	
30	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне, скамье). Корригирующая гимнастика.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй

31	Преодоление полосы препятствий. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев. Корректирующая гимнастика.	1	рассчитайся!». ОРУ на месте. Перекаты и группировка с последующей опорой
32	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств» Лазанье по канату в три приема. Инструктаж Т.Б.	1	руками за головой. Сдача норматива: для мальчиков, подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); для девочек, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз).
33	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. Кувырок вперед. «Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)».	1	ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.
34	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Корректирующая гимнастика.	1	2– 3 кувырка вперед.
35	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. Корректирующая гимнастика. Инструктаж Т.Б. Акробатические упражнения. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Опорный прыжок- зачет	1	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Сдача
36	Из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Корректирующая гимнастика.	1	норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
37	Инструктаж Т.Б. Кувырок вперед, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки- зачет	1	ОРУ на месте. Закрепление техники мост из положения лёжа на спине.
38	Прыжки через скакалку - зачет. «Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития	1	Построение в две шеренги. Перестроение

	основных физических качеств» Корригирующая гимнастика.		из двух шеренг в два круга.
39	Инструктаж Т.Б. Лазанье по канату в три приема- зачет. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Челночный бег 3х10-зачет. Корригирующая гимнастика.	1	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. ОРУ на месте. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. ОРУ в движении.
1.5	Лыжная подготовка	12	
40	Инструктаж по ТБ на уроках лыжная подготовка. Инструкция №__ Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим.	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж.
41	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1	Передвижение ступающим шагом 1 км.
42	«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание». Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1 км.
43	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1	Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1 км. Сдача норматива: бег на лыжах на 1 км. (мин., сек.).
44	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	Спуски со склонов в низкой стойке. Ходьба на лыжах до .
45	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1	
46	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	1,5 км. Подъемы на склон наискось. Игра "Пройди в ворота". Прохождение 1 км на лыжах. Сдача норматива: бег на лыжах на 2 км. (мин., сек.). Торможение
47	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	
48	Повороты переступанием. Эстафеты. Метание снежков на дальность.	1	
49	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1	

50	Прохождение дистанции до 2,5 км. Игра «Кто быстрее?».	1	плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось.
51	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Закрепление торможения плугом. Игра "Вызов номеров". Передвижение на лыжах 2 км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности
2	Вариативная часть	10	
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	10	
52	Инструктаж по ТБ. на уроке по подвижным играм №. <i>«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»</i> . Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Эстафета. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
53	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. Игра «Пасовка волейболистов».	1	
54	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
55	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	ОРУ на месте. Подвижная игра на основе баскетбола "Мяч среднему". ОРУ с мячами. Подвижные игры на основе баскетбола "Мяч капитану". ОРУ в движении. Подвижные игры на основе баскетбола "Рывок с мячом". Игра "Баскетбол с надувным мячом". Подвижная игра на основе баскетбола "Бег пингвинов", "На перегонки с мячом".
56	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	

	Эстафета. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».		
57	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	
58	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1	
59	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	
60	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Развитие координационных способностей	1	
61	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цита). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей Бросок двумя руками от груди. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1	
1.2	Легкоатлетические упражнения	7	
62	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.
63	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	
64	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Эстафеты. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	1	
65	Кроссовая подготовка. Бег 200 м. Равномерный бег 5-6 мин. Бег 800 м	1	
66	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	1	

67	Инструктаж по Т.Б. Бег 1000 м. Бросок мяча на дальность Эстафеты. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1
68	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Бросок мяча на точность-зачет.	1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество (шт)
1	Сетка волейбольная	1
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
3	Мячи волейбольные	20
4	Мячи баскетбольные	25
5	Мячи футбольные	15
6	Мяч малый для метания (теннисный)	25
7	Маты гимнастические	15
8	Мячи, облегченные для волейбола	15
9	Мяч набивной	6
10	Мяч резиновый	6
11	Бадминтон	15
12	Гимнастические палки	10
13	Козел гимнастический	1
14	Гимнастические скамейки	15
15	Гимнастические коврики	30
16	Гантели	20
17	Лыжное снаряжение	60
18	Мост гимнастический подкидной	1
19	Канат	1
20	Шведская стенка	2
21	Навесные перекладины	10
22	Бревно гимнастическое	2
23	Брусья гимнастические параллельные	1
24	Брусья гимнастические разновысокие	1
25	Скакалка гимнастическая	25
26	Обруч гимнастический	20
27	Массажная дорожка	1
28	Секундомер	2
29	Рулетка измерительная	4
30	Компрессор для накачивания мячей	1
31	Аптечка медицинская	3
32	Свисток судейский	2