

казённое общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1»

**РАССМОТРЕНО**  
на методическом объединении  
учителей начальных классов

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по УР Кондратенко Е.А.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора школы  
от «31» августа 2023 г. № 450

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
(вариант 2 ФГОС УО )

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат  
f381b2f67681d14a4a058c6c6ce0653cd1e56615  
Владелец [Елфимова Ольга Васильевна]

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для глухих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной программой воспитания.

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

Специфика образовательного процесса отражена в Программе развития «Образование – право для всех» на 2018-2022 гг.

**Цель программы:** развитие личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

#### ***Основные задачи программы:***

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;

формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного

творчества с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих соревнований;

участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Для обучающихся, получающих образование в соответствии с ФАООП УО (вариант 2), характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых обучающихся выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Обучающиеся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Обучающиеся одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может существенно различаться. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У обучающихся с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются обучающиеся с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории обучающихся используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Обучающимся трудно понять ситуацию, вычленить в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития обучающихся, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки, а также навыков несложных трудовых действий. У части обучающихся с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание

ленточек, шнурков. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть обучающихся с тяжелой, глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о ТМНР, которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Специфика урока физкультуры заключается, прежде всего, в способах общения учителя с учащимися, в работе над развитием их речи, в организации и ритме урока, в особенностях фронтальной и индивидуальной работы. Работа над новыми словами, словосочетаниями, фразами ведётся как на слухо-зрительной основе, так и при восприятии речи только на слух. Учитель требует от каждого учащегося правильного произношения нового речевого материала.

### **1. Содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**В соответствии с учебным планом**  
В неделю – 3 часа, всего за год – 102 часа

#### **Распределение количества часов**

<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>
<b>25 часов</b>	<b>24 час</b>	<b>31 часов</b>	<b>22 часа</b>

## ИТОГО 102 часа

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

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

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

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. 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 образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

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, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

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).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

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

Подвижные игры народов севера ханты и манси

«Ручейки и озера», «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Здравствуй, догони!», «Нарты-сани», «Отбивка оленей», «Полярная сова и вражки», «Бег в снегоступах», «Оленьи упряжки», «Важенка и оленята», «На новое стойбище», «Перетягивание каната», «Волк и олени»,

«Белый шаман», «Солнце», «Ледяные палочки (Сюлы)», «Тройной прыжок», «Охота на волка», «Ловкий оленевод», «Нанайская борьба», «Борьба на палке», «Успей поймать!», «Каюр и собаки».

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты изучения курса**

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;  
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;  
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:  
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

#### *Состояние обучающихся*

Класс	ФИ обучающегося	Физкультурная группа	Медицинская группа
	Бедьятов М	Специальная Б	

#### **4. Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а так же требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Данным учащимся снижаю дозировку, упрощаю какие-либо двигательные действия, уделяю внимание теоретической подготовке.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

— укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

- улучшение показателей физического развития;
  - освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
  - постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
  - закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
  - формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
  - воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
  - овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
  - обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
  - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
  - соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.
- Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

<b>Заболевания</b>	<b>Противопоказания и ограничения</b>	<b>Рекомендации</b>
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения).

Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувьрки.	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

### 5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Ко л. час ов	Дата		Название темы	Основные виды деятельности обучающихся
		по плану	по факту		
I четверть-23 часов Легкая атлетика 9 часов					
1. (1)	1			Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Метание малого мяча	Запоминать технику безопасности. Вспомнить виды ходьбы.
2. (2)	1			Обще развивающие упражнения. Подвижные игры народов севера	Выполнять ОРУ. Бегать 30 м.
3. (3)	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Попади в обруч». Бег 30 м	Играть в подвижную игру
4. (4)	1			Метание малого мяча. Бег 30м	Выполнять ОРУ. Бегать 30 м.
5. (5)	1			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Подвижные игры народов севера	Ходить разными видами ходьбы. Бежать быстро 60 м.
6. (6)	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Попади в обруч». Прыжки в длину	Играть в подвижную игру
7. (7)	1			Игра в футбол. Ходьба и бег препятствиями	Прыгать высоко. Бежать быстро.
8. (8)	1			Элементы баскетбола. Подвижные игры народов севера	Отталкиваться сильно. За линию не заступать. Прыгать как можно дальше.
9. (9)	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Попади в обруч»	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.

10. (10)	1			Игра в футбол	Отталкиваться сильно. Взмах рук больше. Прыгать как можно дальше.
11. (11)	1			Метание малого мяча горизонтальную цель	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.
12. (12)	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Передал, садись»	Играть.
13. (13)	1			Метание малого мяча горизонтальную цель	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.
14.(14)	1			Преодоление малых препятствий.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
15.(15)	1			Подвижные игры народов севера	Бегать спокойно. Дышать через нос. Играть.
16.(16)	1			Эстафеты	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
17.(17)	1			Метание малого мяча в цель	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
18.(18)	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч соседу»	Играть.
19. (19)	1			Преодоление малых препятствий.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
20. (20)	1			Метание малого мяча	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.
21. (21)	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч соседу»	Играть.
22. (22)	1			Преодоление малых препятствий.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.

23. (23)	1			Преодоление малых препятствий.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.
24. (24)	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Передача мяча в колоннах»	Вспомнить правила безопасности с детьми. Провести игру.
25. (25)	1			Подвижные игры.	Ходьба, бег, строевые приемы, подвижная игра.

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Виды деятельности
		по плану	по факту		
II четверть-24 часов Гимнастика 10 часов					
26.(1)	1			Инструкция ТБ на уроке гимнастики	Напомнить правила ТБ на уроке гимнастики. Провести вводный урок.
27.(2)	1			Подвижные игры	Ходьба, бег, строевые приемы, подвижная игра.
28.(3)	1			Подвижные игры народов севера	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
29.(4)	1			Упражнения на фитболе	Ходьба, бег, упражнения на фитболе, подвижная игра.
30.(5)	1			Упражнения на равновесие	Ходьба, бег, упражнения на равновесие, подвижная игра.
31.(6)	1			Подвижные игры народов севера	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
32.(7)	1			Профилактика плоскостопия	Ходьба, бег, упражнения для стоп.
33.(8)	1			Упражнения с обручами	Бег, ОРУ, упражнения с обручами.
34.(9)	1			Подвижные игры народов севера	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
35.(10)	1			Эстафеты	Выполнение ОРУ. Играть в эстафеты.
36.(11)	1			Развитие правильной осанки	Выполнение ОРУ. Упражнения на осанку.

37.(12)	1			Общесфизическая подготовка	Выполнять упражнения на различные группы мышц
38.(13)	1			Игра «Снайпер»	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
39.(14)	1			Упражнения на фитболе	Ходьба, бег, упражнения на фитболе, подвижная игра.
40.(15)	1			Упражнения на равновесие	Ходьба, бег, упражнения на равновесие, подвижная игра.
41.(16)	1			Подвижные игры народов севера	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
42.(17)	1			Профилактика плоскостопия	Ходьба, бег, упражнения для стоп.
43.(18)	1			Упражнения с обручами	Бег, ОРУ, упражнения с обручами.
44.(19)	1			Эстафеты	Выполнение ОРУ. Играть в эстафеты.
45.(20)	1			Развитие правильной осанки	Выполнение ОРУ. Упражнения на осанку.
46.(21)	1			Подвижные игры	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.
47.(22)	1			Преодоление малых препятствий.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.
48.(23)	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Передача мяча в колоннах»	Бегать. Играть.
49(24)	1			Подвижные игры народов севера	Выполнение ОРУ. Играть в игры.

№ п/п	Кол-во часов	Дата		Название темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
		По плану	По факту		

III четверть 31 часов Лыжная подготовка					
50.(1)	1			ТБ на уроках лыжной подготовки	Надевать лыжи. Ходьба. Техника безопасности. Чистить лыжи, ставить на место.
51.(2)	1			Подбор ботинок и лыж.	Ходьба. Скользящий шаг. Чистить лыжи, ставить на место.
52.(3)	1			Подвижные игры народов севера	Играть. Чистить лыжи, ставить на место.
53.(4)	1			Ходьба на лыжах/ Обще развивающие упражнения	Одновременный бесшажный ход. Играть. Чистить лыжи, ставить на место.
54.(5)	1			Подвижные игры народов севера	Играть. Чистить лыжи, ставить на место.
55.(6)	1			Ходьба на лыжах/ Обще развивающие упражнения	Одновременный бесшажный ход. Играть. Чистить лыжи, ставить на место.
56.(7)	1			Ходьба на лыжах/упражнения на гимнастической скамейке	Одновременный бесшажный ход. Сильнее отталкиваться палками. Играть. Чистить лыжи, ставить на место.
57.(8)	1			Подвижные игры народов севера	Играть. Чистить лыжи, ставить на место.
58.(9)	1			Ходьба на лыжах/Лазание	Одновременный двухшажный ход. Отталкивание через два шага. Сильнее отталкиваться палками.
59.(10)	1			Подъем на горку/ Обще развивающие упражнения	Одновременный двухшажный ход. Отталкивание через два шага. Сильнее отталкиваться палками.
60.(11)	1			Подвижные игры народов севера	Играть.
61.(12)	1			Подъем на горку/ Обще развивающие упражнения	Одновременный двухшажный ход. Отталкивание через два шага. Сильнее отталкиваться палками.
62.(13)	1			Подъем на горку/упражнения на гимнастической скамейке	Бежать быстрее. Сильнее отталкиваться.
63.(14)	1			Подъем на горку/упражнения на фитболе	Одновременный двухшажный ход. Отталкивание через два шага. Сильнее отталкиваться палками.
64.(15)	1			Подвижные игры народов севера/Лазание	Играть.

65.(16)	1			Спуск с горы/ Обще развивающие упражнения	Спуск с горы. Ноги согнуты. Палки прижать к себе.
66.(17)	1			Спуск с горы/упражнения на гимнастической скамейке	Бежать быстрее. Сильнее отталкиваться.
67.(18)	1			Подвижные игры народов севера	Играть.
68.(19)	1			Спуск с 14.02горы/эстафеты	Поворот переступанием.
69.(20)	1			Игры на лыжах/упражнения на фитболе	Торможение плугом. Носки лыж вместе, пятки лыж разводить.
70.(21)	1			ПИ - эстафеты на лыжах/эстафеты	Играть.
71.(22)	1			Обще развивающие упражнения с лыжными палками/упражнения на фитболе	Спуск с горы. Ноги согнуты. Палки прижать к себе. При подъеме лыжи «елочкой». Хорошо упираемся палками.
72.(23)	1			Ходьба на лыжах/Лазание	Спускаться с горы. Ноги согнуты. Палки прижать к себе. При подъеме лыжи «елочкой». Хорошо упираться палками.
73.(24)	1			Подвижные игры народов севера/упражнения на фитболе	Играть.
74.(25)	1			Урок соревнования/Игра «Выбей кегли»	Ходьба на лыжах. Дышать через нос.
75.(26)	1			Игры на лыжах/упражнения на гимнастической скамейке	Контрольная.
76.(27)	1			Подвижные игры народов севера	Играть.
77.(28)	1			Игры на снегу/ Обще развивающие упражнения	Соревнование.
78.(29)	1			Спуск с горы/Лазание	Спуск с горы. Ноги согнуты. Палки прижать к себе. При подъеме лыжи «елочкой». Хорошо упираться палками.
79.(30)	1			Подвижные игры народов севера	Играть.
80(31)	1			Ходьба на лыжах/Лазание	Спускаться с горы. Ноги согнуты. Палки прижать к себе. При подъеме лыжи «елочкой». Хорошо упираться палками.

		Дата	Название темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
--	--	------	---------------	--

№ п/п	Кол- во часов	По плану	По факту		
IV четверть 24 часа Легкая атлетика					
81.(1)	1			«Снайпер»	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
82.(2)	1			«Ручейки и озера»	Бегать спокойно. Дышать через нос. Играть.
83.(3)	1			«Бездомный заяц»	Равномерный бег 3 мин.
84.(4)	1			«Кошки - мышки»	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
85.(5)	1			«Рыбаки и рыбки»	Играть.
86.(6)	1			Эстафеты	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
87.(7)	1			«Смелые ребята»	Играть.
88.(8)	1			Игры малой подвижности	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
89.(9)	1			«Здравствуй, догони!»	Играть.
90.(10)	1			Ходьба по разметкам.	Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
91.(11)	1			Ходьба и бег препятствиями	Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
92.(12)	1			Подвижные игры народов севера	Играть.
93.(13)	1			Прыжки в длину	Прыгать выше. Прыгать как можно дальше, отталкиваться сильнее.
94.(14)	1			Прыжки в длину	Прыгать выше. Прыгать как можно дальше, отталкиваться сильнее.
95.(15)	1			Подвижные игры народов севера	Играть.
96.(16)	1			Метание малого мяча	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.

97.(17)	1			Метание малого мяча	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.
98.(18)	1			Подвижные игры народов севера	Играть.
99.(19)	1			Бег 30 м	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.
100.(20)	1			Бег 30м	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.
101.(21)	1			Подвижные игры народов севера	Играть.
102.(22)	1			Прыжки в длину	Прыгать выше. Прыгать как можно дальше, отталкиваться сильнее.

**Срок реализации программы 1 год (2023-2024 учебный год)**