

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

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
воспитателей дошкольных
групп

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УР Кондратенко Е.А.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
(вариант 1. ФГОС УО)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат
f381b2b57681d4a4a058c8c6c6e653cd1e56615
Владелец [Елфимова Ольга Васильевна]

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для глухих обучающихся 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 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.

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 ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование у обучающегося умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребенка физической независимости.

Воспитание у обучающихся веры в свои силы и возможность достижения успехов в физическом развитии, несмотря на ограничения здоровья.

Формирование у обучающегося навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку.

Профилактика заболеваний органов мозга, воспитанию привычки соблюдения гигиены органов и других частей тела. Обеспечение участия умственно отсталых в обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу и коммуникации

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 «Адаптивная 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

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
25 часов	24 час	31 часов	22 часа
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 евражки», «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) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность 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, в том числе владение вербальными и

невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

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) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты изучения курса

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими

особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника),

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Состояние обучающихся

Класс	ФИ обучающегося	Физкультурная группа	Медицинская группа

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 в 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.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
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, кувырки.	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	

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 6 класса

№ 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.