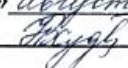

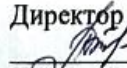
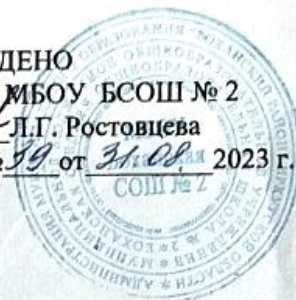


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Боханская средняя общеразвивающая школа № 2**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2023 г.  


СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Н.А.Малкова

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ БСОШ № 2  
 Л.Г. Ростовцева  
Приказ № 99 от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 3 класса  
с легкой умственной отсталостью  
на 2023-2024 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, утвержденной приказом Министерством просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026
- Федерального перечня учебников на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 г. № 858

Цель: всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Работа на уроках АФК выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода

### **Описание места учебного предмета**

На изучение адаптивной по учебному плану выделяется 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Базовые учебные действия**

#### ***Регулятивные:***

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

#### ***Познавательные:***

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### ***Коммуникативные:***

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- участвовать в диалоге на уроке, в жизненных ситуациях;
- оформлять свои мысли в устной речи;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- слушать и понимать речь других;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

### Предметные результаты освоения учебного предмета

*К концу обучения в 3 классе учащиеся должны знать:*

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
<b>Знания о физической культуре.</b>	
Правила поведения на уроках. Основные правила закаливания. Соблюдение личной гигиены, чистота зала, снарядов.	Правила поведения на уроках. Соблюдение личной гигиены, чистота зала, снарядов. Как правильно восстанавливаться после физической нагрузки. Приемы самостраховки.
<b>Легкая атлетика.</b>	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Как обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Правила поведения на занятиях.
<b>Игры</b>	
Упрощённые правила игр.	Правила игр, название игр , правила 2—3 разученных игр. Как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.
<b>Гимнастика</b>	
Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений.	Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений. Исходные положения , рапорт дежурного ; строевые команды; что такое дистанция; 1—2 комплекса утренней зарядки.
<b>Лыжная подготовка</b>	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. что входит в лыжный инвентарь. Как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеваться лыжник.

*К концу обучения в 3 классе учащиеся должны уметь:*

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
<b>Знания о физической культуре.</b>	
Соблюдать правила поведения на уроках. Ровно и правильно стоять и ходить. Выполнять упражнения на восстановления дыхания. Соблюдать личную гигиену после занятий.	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену, использовать приемы страховки и самостраховки. Выполнять положение тела сохраняя правильную осанку. Чередовать нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Выполнять

	основные правила закаливания.
<b>Легкая атлетика.</b>	
Выполнять строевые упражнения, построения. Ходить по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходить в чередовании с бегом. Медленно бежать в заданном направлении. Выполнять прыжки с ноги на ногу. Метать с места малый мяч в стенку.	Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения. Ходить в различном темпе. Бежать в медленном темпе 2 мин. Быстро пробежать 30 м. Прыгать в длину и высоту, метать малый мяч с места правой и левой руками.
<b>Игры.</b>	
Играть в игры соблюдая элементарные правила. Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры с использованием инвентаря.	Играть в игры и знать название игр, соблюдать правила игры. Понимать и исполнять требования учителя во время игры. Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с безопасным использованием спортивного инвентаря. самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.
<b>Гимнастика.</b>	
Выполнять построения и размыкания. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, на равновесие. Общеразвивающие упражнения без предметов, ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук. Выполнять упражнения для укрепления туловища, общеразвивающие упражнения с предметом, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Упражнения для мышц ног. Лазание по гимнастической скамейке.	Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. выполнять строевые команды учителя. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без. Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках, лазить на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз. Согласовывать движения рук и ног в лазанье по гимнастической стенке, коллективно переносить гимнастические снаряды.
<b>Лыжная подготовка.</b>	
Выполнять построение с лыжами. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Преодолевать на лыжах дистанцию 500м. Выполнять повороты.	Выполнять построение с лыжами выполнять все изученные команды в строю. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток в правую и в левую стороны. Выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500—1000 м.

## Содержание учебного предмета

Раздел учебного курса	Количество часов	Текущий и промежуточный контроль	
		Практические работы	Контрольные работы
Знания о физической культуре.	1		
Легкая атлетика	20		
Гимнастика.	36		
Лыжная подготовка.	21		
Игры.	24		
Итого	102		

## Тематическое планирование

№ урока п/п	№ урока по теме	Тема	Характеристика основных видов деятельности
		<b>Вводный урок – 1ч.</b>	
1	1	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	
		<b>Легкая атлетика -10 ч.</b>	
2	1	Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
3	2	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
4-5	3-4	Чередование бега и ходьбы на дистанции 100 м.	Бег на короткие дистанции Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы на дистанции 100 м. Выполнение

			упражнений на дыхание и расслабление.
6	5	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
7	6	Повторный бег 30 м, прыжки в высоту.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие координации. Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
8	7	Прыжки в длину с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
9	8	Бег до 2 мин медленный, метание в даль.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Бег до 2 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
10	9	Бег высокого старта 30м, метание в цель.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег высокого старта 30м. Метание в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
11	10	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести.

			Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
		<b>Гимнастика- 10 ч.</b>	
12	1	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
13	2	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
14	3	Перелазание через предметы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелазание через предметы. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
15-16	4-5	Упражнения для укрепления туловища.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
17	6	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
18	7	Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.



19	8	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, упражнения на равновесие.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
20	9		
21	10	Подлезание под препятствие.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие гибкости. Подлезание под препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
<b>Игры – 12 ч.</b>			
22	1	Коррекционная игра «Собери картинку».	Выполнение строевых упражнений. общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: : «Собери картинку». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.
23	2	Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем».	Выполнение строевых упражнений. общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем». Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Выполнение упражнений на расслабление.
24	3	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи».	Выполнение строевых упражнений. общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.
25-26	4-5	Игра с бросанием, метанием	Выполнение строевых упражнений.

		и ловлей мяча «Зоркий глаз».	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз». Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.
27	6	Коррекционная игра «Собери фигуру из брусков».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Собери фигуру из брусков». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.
28	7	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».	Игры с бегом и прыжками Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Точный прыжок». Упражнения для укрепления мышц голенистопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.
29	8	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Самые сильные». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.
30-31	9-10	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча «Попади в цель».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Попади в цель». Упражнения на формирование правильной осанки

			.Выполнение упражнений на расслабление.
32	11	Игра с бегом и прыжками «Заячий прыжок».	Игры с бегом и прыжками Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Заячий прыжок». Упражнения для укрепления мышц ног у гимнастической стенки. Выполнение упражнений на расслабление.
33	12	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча «Мяч в корзину».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Мяч в корзину». Упражнения на формирование правильной осанки .Выполнение упражнений на расслабление.
		<b>Гимнастика – 8 ч.</b>	
34	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на укрепление голеностопа.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на укрепление голеностопа. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
35	2	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
36	3	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на гимнастических палках на развитие гибкости . Лазание с опорой на стопы и кисти рук .Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.

37	4	Подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подлезание под препятствие Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
38	5	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с обручами Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке . Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
39	6	Перелазание через препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелазание через препятствие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
40	7	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание по гимнаст стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
41	8	Подлезание под препятствие высотой 30см.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Подлезание под препятствие высотой 30см. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
		<b>Лыжная подготовка- 21 ч.</b>	
42	1	Ходьба на лыжах в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Ходьба на лыжах. Выполнение упражнений на дыхание.
43	2	Повороты вправо, влево вокруг пятки лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения

			на лыжах Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.
44	3	Передвижение на лыжах скользящим шагом, подъемы ступающим шагом.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.
45	4	Подъем на лыжах ступающим шагом, спуски в основной стойке.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.
46	5	Передвижение 500-1000м за урок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение 500-1000м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.
47	6	Передвижение 30-40м в быстром темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение 500-1000м за урок. Выполнение упражнения на дыхание
48-49	7-8	Подъемы и спуски в основной стойке.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Подъемы и спуски в основной стойке. Выполнение упражнения на дыхание
50	9	Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.
51	10	Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Выполнение упражнений на дыхание.
52	11	Передвижение 500-1000м за урок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение 500-1000м за урок . Выполнение упражнений на дыхание.
53.	12	Подъемы на лыжах ступающим шагом, спуски со склона в основной стойке.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Подъемы на лыжах ступающим шагом . Спуски со склона в основной стойке. Выполнение упражнений на дыхание.

54.	13	Скользкий шаг, ускорения на отрезках 30-40м.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Спуски со склона в основной стойке . Выполнение упражнений на дыхание.
55-56	14-15	Передвижение 500-1000м за урок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Передвижение 500-1000м за урок . Выполнение упражнений на дыхание.
57.	16	Подъем на лыжах ступающим шагом, повороты переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подъем на лыжах ступающим шагом . Повороты переступанием. Выполнение упражнений на дыхание.
58.	17	Спуски на лыжах со склона в основной стойке, ускорения на отрезках 40-60м.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Спуски на лыжах со склона в основной стойке. Ускорения на отрезках 30-60м . Выполнение упражнений на дыхание.
59-60	18-19	Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом . Выполнение упражнений на дыхание.
61.	20	Скользкий шаг.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж . Скользящий шаг. Выполнение упражнений на дыхание.
62.	21	Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом . Выполнение упражнений на дыхание.
		<b>Игры -7 ч.</b>	
63.	1	Коррекционная игра: «Найди свою пару»(по жетону).	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: Коррекционная игра: «Найди свою пару»(по жетону). Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на

			расслабление.
<b>64.</b>	2	Игра с бегом и прыжками: «К своим флажкам».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «К своим флажкам». Упражнения для укрепления мышц голенистопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.
<b>65.</b>	3	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч соседу».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч соседу». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.
<b>66-67</b>	4-5	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Мяч среднему».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча: «Мяч среднему». Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.
<b>68</b>	6	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Перетягивание».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Перетягивание». Упражнения на укрепление рук. Выполнение упражнений на расслабление.
<b>69</b>	7	Игра с бегом и прыжками: «Перелет птиц».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом и прыжками: «Перелет птиц». Упражнения со

			скалкой. Выполнение упражнений на расслабление.
		<b>Гимнастика – 18 ч.</b>	
70	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазание по наклонной гимнаст скамейке. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
71	2	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
72	3	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
73	4	Подлезание под препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Подлезание под препятствие . Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
74	5	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание вверх и вниз по гимнаст стенке . Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
75-76	6-7	Перелазание через препятствие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнаст палками. Перелазание через препятствие . Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
77	8	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.



			<p>Общеразвивающие упражнения на месте с мячами.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.</p> <p>Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .</p>
78	9	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений</p> <p>Подлезание под препятствие высотой 30см .Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .</p>
79	10	Лазание по гимнаст стенке в стороны приставными шагами.	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазание по гимнаст стенке в стороны приставными шагами.</p> <p>Выполнение упражнения на дыхание и расслабление.</p>
80	11	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазание по наклонной гимнастической скамейке.Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .</p>
81-82	12-13	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Лазанье по гимнаст стенке вверх, вниз.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .</p>
83	14	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками.</p> <p>Лазание с опорой на стопы и кисти рук.</p> <p>Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .</p>
84	15	Подлезание под препятствие.	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте</p>

			с мячами Подлезание под препятствие. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
85	16	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами . Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
86	17	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами.Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
87	18	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Подлезание под препятствие высотой 30см. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление .
<b>Игры – 5 ч.</b>			
88	1	Коррекционные игры «Собери картинку, Найди свою пару».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.Коррекционные игры:«Собери картинку, Найди свою пару». Упражнения в равновесии Выполнение упражнений на расслабление.
89	2	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок, К своим флажкам».	Игры с бегом и прыжками Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.Игры с бегом и прыжками.Упражнения для укрепления мышц голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.

90	3-4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные, Мяч соседу».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.: «Самые сильные, Мяч соседу». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.
91	5	Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз , Попади в цель».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бросанием, метанием ловлей и мяча:«Зоркий глаз , Попади в цель». Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление.
		<b>Легкая атлетика - 10 ч.</b>	
92	1	Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу .	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
93	2	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
94	3	Чередование бега и ходьбы 100 м, прыжки в длину с разбега.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы 100 м. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
95	4	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, метание малого мяча.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с

			высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
96	5	Повторный бег на дистанции 30 м, прыжки в высоту.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Повторный бег на дистанции 30 м. Прыжки в высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
97	6	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м., прыжки в длину с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
98	7	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
99-101	8-9	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба, прыжки на скакалке.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м, 20м ходьба в среднем и быстром темпе. Прыжки на скакалке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление
102	10	Итоговое занятие.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость. Прыжки . Диагностика уровня физического развития учащихся. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.

## Описание материально - технического обеспечения

### ***Место проведения:***

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

***Инвентарь:*** волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

### **Техническое оснащение:**

Мультимедийный проектор, ноутбук, наглядные пособия.

## МОДУЛЬ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Дата	Тема мероприятия
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
01.09	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных событий)
06.09	Международный день распространения грамотности (информационная минутка на уроках русского языка)
07.09	День Бородинского сражения
27.09	День работника дошкольного образования
<b>ОКТЯБРЬ</b>	
01.10	Международный день пожилых людей
01.10	Международный день музыки
20.10	День отца в России
<b>НОЯБРЬ</b>	
04.11	«День народного единства»
16.11	«Мы разные, но мы вместе» (день толерантности)
24.11	День матери в России
30.11	День Государственного герба Российской Федерации
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
05.12	День добровольца
10.12	День рождения Н.А.Некрасова (информационная минутка на уроках литературного чтения)
12.12	День конституции Российской Федерации
<b>ЯНВАРЬ</b>	
24.01	День рождения В.И.Сурикова
27.01	«День снятия блокады Ленинграда»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
08.02	190 лет со дня рождения Менделеева
08.02	День российской науки
17.02	Международный день доброты
23.02	День защитника Отечества
<b>МАРТ</b>	
08.03	Международный женский день
18.03	День воссоединения Крыма с Россией
27.03	Всемирный день театра
<b>АПРЕЛЬ</b>	
20.04	215 лет со дня рождения Гоголя
12.04	Гагаринский урок
22.04	Всемирный день Земли
30.04	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (День пожарной охраны)
<b>МАЙ</b>	
01.05	Праздник Весны и труда
09.05	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне
19.05	День детских общественных организаций России
24.05	День славянской письменности и культуры. 225 лет со дня рождения А.С.Пушкина