

ОГБОУ "Школа-интернат №26"

Рассмотрено
на Методическом Совете
Протокол №1
от 27.08.2024 г.

Директор  **"Утверждаю"**
М.В. Бойко
Приказ от 29.08.2024 г. № 45

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Адаптивной физической культуре
для обучающихся 1 «А» класса (вариант 4.1)
на 2024-2025 учебный год

I. Пояснительная записка.

1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слепых обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слепых обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Одним из главных средств естественного оздоровления в условиях школы-интерната является двигательная активность, которая рассматривается как фактор укрепления здоровья и социальной защиты интересов развивающейся личности.

Физическая активность - одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья - адаптированная физкультура (АФК).

Адаптированная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

В нашей школе обучаются дети-инвалиды с различными дефектами зрения. Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабозрением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной

(для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

3. Коррекционные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря

освоению слепыми обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

4. Место предмета в учебном плане.

Программа курса «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 68 часов в год (по 2 часа в неделю).

5. Принципы и подходы к пролонгации учебного плана.

Пролонгация сроков освоения слепыми обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;
- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год + один учебный семестр;
- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала.

Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;
- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждый семестр должен начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущем семестре.

6. Особенности реализации программы при обучении детей, имеющих нарушения зрения.

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с нарушением зрения является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В содержание работы с детьми с нарушением зрения входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий учителем физической культуры;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с нарушением зрения нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с нарушением зрения отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе физ. инструктора. Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно - восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

II. Содержание обучения.

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные ощущения.; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоуадауна). Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Инструктаж по технике безопасности. История появления голбола. Знакомство с инвентарём. Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих. Знакомство с инвентарём.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1. Сроки обучения.

Программа «Адаптивная физкультура» для слабовидящих школьников осваивается 4 года на уровне НОО

2. Специфические универсальные учебные действия.

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;
3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

5. Овладеть аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;
7. Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
8. Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
9. Использовать сохранённые анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.
10. Применять современные средства коммуникации;
11. Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;
12. Применять приёмы отбора и систематизации материала на определённую тему;
13. Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;
14. Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;
15. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

III. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Специальные личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;

- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

Метапредметные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения *самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

IV. Тематическое планирование

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (1 ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Способы самостоятельной	Режим дня, правила его составления и	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с

деятельности (2 ч)	соблюдения	<p>утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</p>
<p>Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития</p>	<p>Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>
	<p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p>

		<p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура. (50ч.)</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе</p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (14ч.)</p>	<p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа</p>	<p>Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p>
	<p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по</p>

<p>две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p>	<p>одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p>
<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки</p>	<p>Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p>
<p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине</p>	<p>Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p>

	<p>и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</p>
<p>Лыжная подготовка (16ч)</p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника 1) Инструктаж по технике безопасности. История появления голбола. 2) Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих.</p>	<p>Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. 1) Тема «Техника безопасности на занятиях по голболу. История возникновения голбола» (теоретическое занятие с использованием видеоматериалов, сопровождаемых тифлокомментированием, адаптированного иллюстративного материала, показ учителя): изучают основные положения техники безопасности на занятиях, историю возникновения и развития голбола в России и мире. 2) Тема «Техника безопасности на занятиях по шоудаун. История возникновения шоудаун» (теоретическое занятие с использованием видеоматериалов, сопровождаемых тифлокомментированием, адаптированного иллюстративного материала, показ учителя): изучают основные положения техники безопасности на занятиях, историю возникновения и развития шоудаун в России и мире.</p>
	<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время</p>

	<p>палок)</p> <p>1) Знакомство с инвентарём.</p> <p>2) Знакомство с инвентарём.</p>	<p>передвижения по учебной дистанции;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p> <p>1) Тема «Ознакомление с инвентарем для игры в голбол» (с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями):</p> <p>знакомятся с игровым мячом;</p> <p>знакомятся с игровой площадкой;</p> <p>знакомятся с особенностями разметки игровой площадки;</p> <p>знакомятся с позициями игроков на поле.</p> <p>2) Тема «Ознакомление с инвентарем для игры в шоу-даун» (с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями):</p> <p>Знакомятся с игровыми ракетками;</p> <p>Знакомятся с техникой удержания ракетки в руках;</p> <p>Знакомятся с игровым столом.</p>
<p>Лёгкая атлетика (20ч)</p>	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег</p>	<p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением</p>

	<p>скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>
<p>Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p>Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p>

		<p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (12ч.)</p>	<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</p>	<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (2 ч.)</p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

VI. Календарно - тематическое планирование.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	1		Практическая работа

2	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1		Практическая работа
3	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	0	1		Практическая работа
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
5	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Разновидности ходьбы, бега.	1	0	1		Практическая работа
6	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1	0	1		Практическая работа

7	Легкая атлетика. Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш».	1	0	1		Практическая работа
8	Легкая атлетика. Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1		1		Практическая работа
9	Легкая атлетика. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
10	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
11	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
12	Гимнастика. Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1	0	1		Практическая работа
13	Строевые упражнения: построение и перестроение в	1	0	1		Практическая работа

	одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.					
14	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
15	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
16	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и	1	0	1		Практическая работа

	движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Игра «Запрещенное движение»					
17	Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.	1	0	1		Практическая работа
18	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные ощущения; стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1		Практическая работа
19	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скалкой. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
20	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью	1	0	1		Практическая работа

	<p>вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Игра «Запрещенное движение».</p> <p>Развитие координации.</p>					
21	<p>Стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Игра «Веревочка под ногами».</p> <p>Развитие координации.</p>	1	0	1		Практическая работа
22	<p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Игра «Веревочка под ногами».</p>	1	0	1		Практическая работа
23	<p>Акробатические упражнения:подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.</p> <p>Игра «Веревочка под ногами».</p>	1	0	1		Практическая работа

24	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		Практическая работа
25	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке.	1	0	1		Практическая работа
26	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
27	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1	0	1		Практическая работа
28	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
29	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
30	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
31	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) до 500 м в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа

32	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
33	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
35	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
36	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
37	Передвижение на лыжах до 500 м «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
38	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение на лыжах до 500 м - учет «Кто быстрее?»	1	0	1		Практическая работа
40	Прохождение дистанции 0,5 км в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
41	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной	1	0	1		Практическая работа

	подготовки.					
42	Подвижные и спортивные игры. Адаптированные спортивные игры с элементами голбола.	1	0	1		Практическая работа
43	Адаптированные спортивные игры с элементами голбола.	1	0	1		Практическая работа
44	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Стойка баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
45	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1	0	1		Практическая работа
46	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1	0	1		Практическая работа
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1	0	1		Практическая работа
48	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1	0	1		Практическая работа

49	Ведение правой и левой рукой бегом.	1	0	1		Практическая работа
50	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1	0	1		Практическая работа
51	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Брось — поймай»	1	0	1		Практическая работа
52	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Выстрел в небо»	1	0	1		Практическая работа
53	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Брось — поймай»	1	0	1		Практическая работа
54	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Охотники и утки».	1	0	1		Практическая работа
55	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа

56	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
57	Бег до 3 мин.	1	0	1		Практическая работа
58	Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		Практическая работа
59	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
62	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
63	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
64	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа

65	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
66	Специализированный комплекс упражнений на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
67	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
68	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		68	0	68		

VII. Рабочее календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Данное календарно-тематическое планирование составлено на основе АООП НОО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (детей-инвалидов) с учетом особенностей класса; с учетом графика работы школы, утвержденного директором; а также с учетом праздничных и выходных календарных дней.

В связи с особенностями класса учитель вправе изменить количество часов на прохождение той или иной темы.

п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Виды, формы контроля
-----	------------	------------------	------	----------------------

		всего	тестирование норматива	практические работы	изучения	
1	Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1		Практическая работа
3	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	0	1		Практическая работа
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках	1	0	1		Практическая работа

	физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.					
5	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Разновидности ходьбы, бега.	1	0	1		Практическая работа
6	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1	0	1		Практическая работа
7	Легкая атлетика. Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш».	1	0	1		Практическая работа
8	Легкая атлетика. Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1		1		Практическая работа
9	Легкая атлетика. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
10	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа

11	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
12	Гимнастика. Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1	0	1		Практическая работа
13	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
14	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
15	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении	1	0	1		Практическая работа

	стилизированными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Игра «Веревочка под ногами»					
16	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Игра «Запрещенное движение»	1	0	1		Практическая работа
17	Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.	1	0	1		Практическая работа
18	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные	1	0	1		Практическая работа

	ощущения; стилизованные гимнастические прыжки.					
19	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
20	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
21	Стилизованные гимнастические прыжки. Игра «Веревочка под ногами». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
22	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; прыжки в группировке,	1	0	1		Практическая работа

	толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Игра «Веревочка под ногами».					
23	Акробатические упражнения:подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа. Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа
24	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		Практическая работа
25	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке.	1	0	1		Практическая работа
26	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
27	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа

	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».					
28	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
29	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
30	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
31	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) до 500 м в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
32	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
33	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
35	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
36	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа

37	Передвижение на лыжах до 500 м «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
38	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение на лыжах до 500 м - учет «Кто быстрее?»	1	0	1		Практическая работа
40	Прохождение дистанции 0,5 км в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
41	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	1		Практическая работа
42	Подвижные и спортивные игры. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа.	1	0	1		Практическая работа
43	Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа.	1	0	1		Практическая работа
44	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Стойка баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
45	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя	1	0	1		Практическая работа

	ногами. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»					
46	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1	0	1		Практическая работа
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1	0	1		Практическая работа
48	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1	0	1		Практическая работа
49	Ведение правой и левой рукой бегом.	1	0	1		Практическая работа
50	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1	0	1		Практическая работа
51	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Брось — поймай»	1	0	1		Практическая работа
52	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Выстрел в	1	0	1		Практическая работа

	небо»					
53	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Брось — поймай»	1	0	1		Практическая работа
54	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Охотники и утки».	1	0	1		Практическая работа
55	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
56	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
57	Бег до 3 мин.	1	0	1		Практическая работа
58	Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		Практическая работа
59	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа

60	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
62	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
63	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
64	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		64	0	64		