


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ "Алтайская общеобразовательная школа № 1"

РАССМОТРЕНО
МО учителей
начальных классов


 Рубан Н.А.
Протокол №1

от "27" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Сидорова А.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Подтеп Т.В.
Приказ № 56-о.д.

от "28" августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Белов Владимир Владимирович,
учитель физкультуры

Барнаул, 2024

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 3 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» Данный предмет играет важную роль в реализации основных целевых установок начального образования: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании младших школьников. Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе с использованием дактильной речи и обязательным проведением словарной работы, при постоянном контроле за звукопроизношением, внятностью речи, с учетом рекомендаций учителя-дефектолога, данных «Карты восприятия речи на слух» и «Речевой карты класса».

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Адаптивная физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе с использованием при необходимости дактильной речи и обязательным проведением словарной работы, при

постоянном контроле за речью, за соблюдением ее звуковой стороны на уровне произносительных возможностей каждого каждого ученика

Место курса в учебном плане.

На изучение предмета в третьем классе отводится 102 часа в год (3 часа в учебную неделю).

Программа обеспечивает достижение слабослышащими и позднооглохшими учащимися следующих **личностных, метапредметных, предметных результатов обучения.**

Личностные результаты:

формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину; понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

накопление, расширение опыта выполнения основных видов движений и доступных физических упражнений;

развитие мотивации к преодолению трудностей при выполнении физических упражнений;

формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении; понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;

установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения на занятиях физической культурой.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем; планировать в сотрудничестве с учителем свои действия для решения задачи; оценивать свои достижения, определять трудности, осознавать причины успеха и неуспеха и способы преодоления трудностей;

адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.

Познавательные УУД

составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при выполнении упражнений.

Коммуникативные УУД

участвовать в диалоге, общей беседе, совместной деятельности (в парах и группах), договариваться с партнёрами о способах решения учебной задачи, приходить к общему решению, осуществлять взаимоконтроль;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;

применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

Предметные результаты:

В результате обучения на занятиях физической культурой слепые обучающиеся научатся:

знания о физической культуре:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами;

участвовать в подвижных играх, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;

Физическое совершенствование:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

совершенствовать знание «схемы тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

выполнять гимнастические и акробатические комбинации;

выполнять передвижения на лыжах

Тесты для определения физической подготовленности обучающихся.

1. Тест «бег на 30 м с высокого старта» (быстрота.)

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-70 м обозначают линию старта и через 30-60 м линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос), или в паре с ведущим спортсменом «лидером».. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

2. Тест «гибкость».

Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

3. Тест «прыжок в длину с места».

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной

«линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

4. Тест «метание набивного мяча» (из-за головы), вес 1 кг (сила).

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

5. Тест упражнение на пресс за 30 секунд - "складочка".

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 секунд.

6. Тест «челночный бег» 3х10м (скоростно-координационные)

В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола.

7. Тест «подтягивание» (мальчики — из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см)).

По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

8. Тест «преодоление полосы препятствий».

Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значение и требующее от обучающихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодолением полосы необходимо провести предварительную подготовку в отдельных упражнениях (под контролем учителя). Полосу комплектуют из трех, четырех препятствий так, чтобы каждое упражнение требовало проявления определенных двигательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Ниже дается примерное описание полосы препятствий для учащихся 3 классов. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизменяет и дополняет полосу препятствий:

одьба на носках по гимнастической скамейке, соскок.

одьба по ребристой дорожке.

олзание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину.

ередвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 40 – 45 градусов с переходом на гимнастическую стенку и с последующим прыжком в глубину на гимнастический мат.

Критерии оценок по предмету.

Оценка «5»- двигательное действие выполнено в полном объеме, самостоятельно, четко, правильно, без значительных ошибок;

Оценка «4»- двигательное действие выполнено недостаточно четко, с незначительной направляющей помощи взрослого;

Оценка «3»- двигательное действие выполнено с ошибками и с контролирующей помощи взрослого;

Оценка «2»- двигательное действие не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями.

2.Содержание учебного предмета.

Нагрузка на уроках физической культуры осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

Курс обучения включает в себя три больших раздела: знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, которые в свою очередь поделены на темы.

1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.

Физические упражнения и осанка.

Подвижные игры и их разнообразие.

2. Способы физкультурной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур;

Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование.

Строевые упражнения.

Организуемые команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо, налево, кругом. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Основные положения и общеразвивающие упражнения:

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения одной и обеими руками; ассиметричные движения руками; наклоны туловища влево вправо; вперед назад; опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; маховые движения ногами; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки. Статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднятие ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке во всех направлениях; лазание по канату произвольным способом на высоту 1.5 -2м; перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 40 – 45 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом. Передача, перекатывание звенящего мяча в кругу, в шеренгах друг другу, в кругу; передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, подбрасывание мяча и ловля; катание мяча друг, другу (в парах) свободная игра со звенящим мячом.

Упражнения в равновесии. Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см;

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках по скамейке, приставными шагами левым и правым боком, на четвереньках.

Ритмические упражнения. Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Лёгкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полшаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Ходьба с правильной работой рук и ног. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с ускорением за лидером; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат; прыжки в глубину с высоты 50см; прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки через короткую и длинную скакалку; прыжок в длину с места.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении на звук; метание в цель на звуковой сигнал; метание на дальность метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения, ходьба с лыжами, передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременно двухшажным ходом; поворот «переступанием»; подъём ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой»; спуск в высокой стойке; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности.

Адаптированные подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, игры на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики:

перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Игры с элементами бега, метания, прыжковых упражнений.

На материале лыжной подготовки:

перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному мячу; ведение футбольного озвученного мяча; подвижные игры на материале футбола с озвученным мячом.

Голбола и торбола: ориентирование на площадке; исходное положение игрока в голболе, торболе; передвижение на звук мяча; броски и ловля мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений. Двухсторонняя игра в голбол и торбол по упрощенным правилам.

Учебно- тематический план.

| № п/п | Разделы и темы | Кол- во часов в год | Кол-во часов по четвертям | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------|------------------------------|----|-----|----|
| | | | I | II | III | IV |
| Знания о физической культуре | | | | | | |
| | Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека. | В процессе обучения | | | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре. | В процессе обучения | | | | |
| | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | В процессе обучения | | | | |
| 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | | |
| | Самостоятельные занятия. | В процессе обучения | | | | |
| | Самостоятельные игры и развлечения. | В процессе обучения | | | | |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения | | | | |
| 3. Физическое совершенствование | | | | | | |
| | Гимнастика с основами акробатики | | | | | |
| | Легкая атлетика | | | | | |
| | Лыжная подготовка | | | | | |
| | Подвижные и спортивные игры | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|--|
| | Итого: | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|--|

Формы организации учебных занятий: урок физического воспитания: урок изучения нового материала, урок повторения и обобщения знаний, комбинированный урок, урок–игра, урок соревнования, урок тестирования.

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В летне-осенний (1 четверть) и весенне-летний (4 четверть) периоды уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным соединением средств лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр, занятия проводятся в спортивном зале, на площадке. В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые (лыжная подготовка, гимнастика), занятия проводятся на улице (учебная лыжня), гимнастика - в спортивном зале.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

| № п\п | Разделы и темы уроков | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|-----------------------|---|--------------|--|
| 1 четверть – 26 часов | | | |
| | Легкая атлетика | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом. | | Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом. |
| | Способы ходьбы и бега. Игры на развитие быстроты | | Изучают и осваивают разные способы ходьбы и бега с правильной работой рук. Разучивают игру на развитие скоростных качеств. |
| | Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения | | Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе). Изучают специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Повторяют игру на развитие скоростных качеств. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Бег с ускорением. 30м с высокого старта, тестирование. | | Повторяют специальные беговые упражнения на месте и с продвижением вперед. Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат на звуковой сигнал или с «лидером». |
| | Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места. | | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Тренируют скоростные качества в эстафетах с «лидерами» и звуковой сигнал. |
| | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, тестирование | | Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют прыжковые упражнения. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат. |
| | Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалкой. | | Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают игры со скакалкой. |
| | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игры с прыжками. | | Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками. |
| | Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом. | | Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | метания малого мяча на дальность. Играют в игры со звенящим мячом. |
| | Метание набивного мяча. Подвижные игры с мячом. | | Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания набивного мяча. Развивают координацию движений в подвижной игре с мячом. |
| Адаптированные подвижные игры с элементами футбола, голбола.6 | | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола. | | Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Изучают правила игры в футбол. Осваивают удары по неподвижному мячу в парах. |
| | Передача мяча внутренней стороной стопы. Игры с элементами футбола. | | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах отрабатывая передачи мяча внутренней стороной стопы. |
| | Передача мяча внутренней стороной стопы. Игры с элементами футбола. | | Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах отрабатывая передачи мяча внутренней стороной стопы. |
| | Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков. | | Изучают историю и правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде осваивая передачи звенящего мяча. |
| | Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол | | Учатся ориентироваться на игровой площадке. Осваивают игру в голбол. |

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| | Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра | | Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре. |
| Гимнастика 10 | | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. | | Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. |
| | Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике. | | Демонстрируют знания о значении ежедневной УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике. |
| | Лазание по гимнастической стенке. | | Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием. |
| | Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. | | Закрепляют комплекс УГГ. Разучивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с мячом. |
| | Упражнения на развитие равновесия на полу. | | Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу. Разучивают игры с элементами равновесия. |
| | Упражнения в равновесии на скамейке. | | Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным |

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| | | | шагом, перешагивание через предметы). |
| | Акробатические упражнения. | | Закрепляют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают в игре упражнения: упоры, седы и группировки. Разучивают игры с гимнастической палкой. |
| | Акробатические упражнения. | | Разучивают комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений. Осваивают игры с обручем. |
| | Акробатические упражнения. | | Повторяют комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вправо и влево выпрямившись. Развивают ловкость и координацию в играх с обручем. |
| | Акробатические упражнения. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений. | | Закрепляют комплекс упражнений с обручем. Осваивают стойку на лопатках согнувшись. Тренируются в выполнении комбинации из изученных упражнений. |
| 2 четверть- 22 часа | | | |
| Гимнастика 10 | | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. | | Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. Разучивают общеразвивающие упражнения под музыку. |
| | Ритмические упражнения. | | Повторяют ходьбу под счет. Осваивают ходьбу с хлопками акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет 3,4. Повторяют |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | общеразвивающие упражнения и игры под музыку. |
| | Упражнения для формирования осанки. | | Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки. |
| | Упражнения в лазании по гимнастической стенке. | | Разучивают комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз произвольным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево. Тренируют ловкость и координацию в играх с лазанием. |
| | Упражнения в лазании и ползании. | | Повторяют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по полу и скамейке разными способами. |
| | Лазание по канату. | | Закрепляют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по канату произвольным способом. |
| | Полоса препятствий из 4-5 элементов. | | Разучивают комплекс упражнений с большим мячом. Развивают координацию, ловкость, быстроту, преодолевая полосу препятствий с лазанием, перелезанием и подлезанием. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Упражнения в равновесии. | | Повторяют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Осваивают командные игры с мячом. |
| | Упражнения на развитие точности и координации движений. | | Закрепляют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают точность и координацию движений выполняя броски большого мяча в озвученную цель с заданного расстояния. |
| | Упражнения на ориентирование. Игры-эстафеты. | | Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты. |
| | Лыжная подготовка | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. | | Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу. |
| | Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру. | | Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок. |
| | Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км. | | Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| | | | Самостоятельно передвигаются по лыжне до 0,5км. |
| | Повороты переступанием на месте | | Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 0,5км. |
| | Техника скользящего шага без палок. | | Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие осваивая технику скользящего шага без палок. |
| | Техника скользящего шага с лыжными палками | | Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага с палками. |
| | Передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 1 км. | | Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км. |
| 3 четверть - 28 часов | | | |
| Лыжная подготовка 20 | | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. | | Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу. |
| | Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру. | | Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Техника попеременного двухшажного хода. | | Осваивают имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на работу рук. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок имитируя руками движения как с палками. |
| | Техника попеременного двухшажного хода. | | Осваивают технику попеременного двухшажного хода с палками. Развивают равновесие и координацию передвигаясь самостоятельно по учебному кругу изученным |
| | Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км. | | Развивают равновесие, выносливость и закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1,5 км. |
| | Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1,5 км. | | Развивают равновесие, выносливость и закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до |
| | Техника спуска с горы в высокой стойке. | | Разучивают имитационное упражнение - стойка лыжника. Осваивают спуск с пологого склона в высокой стойке. |
| | Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | | Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх. |
| | Подъем «лесенкой» | | Осваивают на пологом склоне подъем «лесенкой», обращая внимание на работу рук. Повторяют спуск в высокой стойке. |
| | Подъем «елочкой» | | Осваивают упражнение на ровной поверхности - ходьба «елочкой», |

| | | | |
|------------------|---|--|---|
| | | | <p>обращая внимание на работу рук.</p> <p>Разучивают подъем «елочкой».</p> <p>Повторяют спуск с пологого склона в высокой стойке.</p> |
| | Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5 км. | | Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне. |
| | Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5 км. | | Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне. |
| | Передвижение на скорость до 0,5км. | | Демонстрируют умение преодолевать дистанцию 0,5км в быстром темпе на результат. |
| | Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5 км. | | Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне. |
| | Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5 км. | | Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне. |
| Подвижные игры 8 | | | |
| | Игры и упражнения с мячом | | Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивают комплекс упражнений с мячом. |
| | Ведение мяча на месте, правой, левой рукой. | | Закрепляют комплекс упражнений с мячом. Тренируются в отбивании мяча на месте. Развивают ловкость в играх с мячом. |

| | | | |
|----------------------|---|--|--|
| | Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте. | | Повторяют комплекс упражнений с мячом. Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте. Развивают ловкость в играх с мячом. |
| | Передачи мяча на месте в парах. | | Осваивают передачи мяча на звуковой ориентир в парах. |
| | Игры- эстафеты с мячом. | | Тренируют ловкость, быстроту и координацию в играх соревновательного характера. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с разными заданиями. |
| | Игры упражнения на ориентирование в пространстве. | | Выполняют игровые упражнения: найти предмет по описанию, пройди по заданному маршруту. |
| | Русские народные игры. | | Разучивают и запоминают русские народные игры «Ручеек», «Салки». |
| | Игры упражнения под музыку. | | Осваивают игры под музыку, упражнения с гимнастическими лентами. |
| 4 четверть - 23 часа | | | |
| | Адаптированные спортивные и подвижные игры | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Игры с бегом. | | Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Осваивают игры с элементами бега. |
| | Подвижные игры с прыжками. | | Разучивают комплекс упражнений в парах. Развивают скоростные и координационные способности в играх с прыжками. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Игры и с элементами соревнования. | | Повторяют комплекс упражнений в парах. Развивают быстроту и сноровку в играх-соревнованиях. |
| | Игры-эстафеты. | | Тренируют ловкость, быстроту и координацию в играх соревновательного характера. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с заданиями. |
| | Шоудаун Правила игры. | | Знакомятся с правилами спортивной игры «Шоудаун», теннис для слепых. |
| | Шоудаун. Техника владения ракеткой. | | Выполняют упражнения на технику владения ракеткой. Осваивают двухстороннюю игру по упрощенным правилам. |
| | Шоудаун. Двухсторонняя игра. | | Осваивают двухстороннюю игру по упрощенным правилам. |
| | Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков. | | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Изучают правила игры в торбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков на игровой площадке. |
| | Командные подвижные игры. | | Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Учатся играть в командную игру "Охотники и утки", используя приемы катания торбольного мяча. |
| | Игры с элементами торбола. | | Повторяют исходные положения и расположения игроков на игровой площадке .Осваивают технику броска в парах на точность. Играют в игры с элементами торбола. |
| | Игры с элементами футбола | | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с |

| | | | |
|--------------------|---|--|--|
| | | | мячом. Повторяют правила игры в футбол. Осваивают удары по неподвижному мячу в парах. Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча. |
| | Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков. | | Изучают историю и правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. |
| | Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол. | | Учатся ориентироваться на игровой площадке. Осваивают игру в голбол. |
| | Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра. | | Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре. |
| | Положение защитника. | | Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре. |
| Легкая атлетика 10 | | | |
| | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом. | | Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом. |
| | Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка. | | Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, врассыпную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. |
| | Положение высокого старта. Кроссовая подготовка. | | Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Закрепляют специальные беговые упражнения в движении на звуковой сигнал |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | Бег на короткие дистанции. (тестирование). | | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат. |
| | Метание набивного мяча на дальность (тестирование). | | Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность. |
| | Прыжок в длину с места (тестирование). | | Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат. |
| | Метание малого мяча в цель (тестирование). | | Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель. |
| | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | | Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками. |
| | Подвижные игры с элементами бега. | | Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Играют в игры по желанию. |
| | Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору. | | Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее. |

| | | | |
|--|--------|--|--|
| | Итого: | | |
|--|--------|--|--|