Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области «Вельская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат».

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании МО учителей старших классов	Заместитель директора по УР	Директор
Председатель МО _____ Михайлова Е.Н.	_____Васильевская С.Е.	_____Виниченко С.А.
Протокол №1 от «29» августа 2023г.	«31» августа 2023 г.	Приказ № 317 от «31» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 2 класса
на 2023–2024 учебный год.

Составлена учителем физической культуры Хромовым Сергеем Александровичем.
(первая квалификационная категория)

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 2 класса с интеллектуальными нарушениями ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» разработана на основе:

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Рабочей программы по «Адаптивной физической культуре» для обучающихся 2 класса, вариант 1.
- Локальных актов ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»:

- Положения «О разработке, утверждении рабочих программ» от 21.03.2023г.;
- Положения «О системе оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения ФАООП УО» от 29.05.2023г.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи.

Целью рабочей программы является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к занятиям физической культурой, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи.

Образовательные: формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений о гигиене, укрепление здоровья.

Коррекционно – компенсаторные: коррекция нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии.

Воспитательные: формирование умения владеть своими эмоциями, воспитание дисциплинированности, силы воли, настойчивости; развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

Характеристика учебного процесса.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения предметно – практической и познавательной деятельности.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого – педагогических и психолого – физиологических теорий.

Учителю физической культуры необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Учителю физической культуры необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе. Программа для 2 класса рассчитана на 102 часа(3 ч в неделю, 34 учебные недели).

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол, игра «БОЧЧЕ», волейбол).

Программой предусмотрены следующие виды работ:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Регулярные занятия «БОЧЧЕ» восстанавливают в первую очередь двигательные возможности, развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер поднимает настроение и улучшает самочувствие, развивает коллективизм, взаимовыручку и дружбу. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире и как средство проведения досуга и как часть так называемого большого спорта.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся для 2 класса при температуре не ниже минус 12*. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся. При отмене уроков физической культуры на свежем воздухе и спецификой образовательного учреждения (круглосуточное пребывание детей) допускается проведение занятий по настольному теннису, игре «БОЧЧЕ» и дартсу.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Система оценки предметных результатов.

В целях контроля в 2 классе проводятся в сентябре учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу (30м, 60м, 100м,500м,), прыжкам в длину с места, метании на дальность (май), подтягивание (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа), а также тесты: задержка дыхания, приседания за 1 мин., динамометрия и спирометрия. Один раз в год (май) проводить оценку уровня индивидуальной физической кондиции обучающихся, по программе «Президентских состязаний» (рук. Ю. Вавилов), с определением их двигательного возраста.

Критериями оценки являются: соответствие достигнутых предметных, личностных результатов обучающихся, требованиям к результатам освоения адаптированной общеобразовательной программы, динамика результатов предметной обученности, формировании базовых учебных действий. Обучение детей в первом полугодии во 2 классе проводится без домашних заданий и бального оценивания обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного материала.

Предметные результаты.

Минимальный уровень.

- Представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

- Представления о правильной осанке.
- Представления о двигательных действиях.
- Понимание особенностей видов спорта, корригирующих упражнениях и постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета.
- Представление о двигательных действиях, знание строевых команд.
- Умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Представление об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации.

Достаточный уровень.

- Знания о физической культуре как средства укрепление здоровья, физического развития и физического совершенствования человека.
- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
- Участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах.
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности.
- Знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

- Развитие навыков коммуникации.
- Формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём.
- Принятие и освоение социальной роли обучающего.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный образ жизни.
- Развитие мотивации к учению.
- Развитие бережного отношения к школьным принадлежностям.
- Проявление доброжелательности и взаимопомощи.
- Развитие мотивации к учению, работе на результат.
- Развитие бережного отношения к природе.
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Содержание учебного курса по предмету «Адаптивная физическая культура».

Лёгкая атлетика-24 часа	Ходьба Медленный бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Челночный бег Метание Кроссовая подготовка	3 часа 3 часа 1 час 1 час 4 часа 4 часа 8 часов
Гимнастика-12 часов	Акробатика Лазание и перелезание Висы и упоры Равновесие Опорный прыжок	5 часов 2 часа 2 часа 1 часа 2 часа
Подвижные и спортивные игры-42 часа	Игра «бочче» Пионербол Футбол Баскетбол волейбол	14 часов 6 часов 9 часов 9 часов 4 часа
Лыжная подготовка-24 час	Скользящий шаг Спуск с горок Повороты на месте Подъём Передвижение на скорость Совершенствование техники лыжных ходов.	4 часа 6 часов 2 часа 2 часа 6 часов 4 часа
		102 часа

Лёгкая атлетика – 24 часа.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, кроссу. Ходьба различными способами. Медленный и равномерный бег. Бег на скорость. Челночный бег 3 х 10м. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание. Кроссовая подготовка. Тесты: задержка дыхания, приседания за 1 мин; динамометрия, спирометрия: бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м.; прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту, метание малого мяча на результат. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Гимнастика – 12 часов.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Понятия: кувырок, стойка на лопатках, опорный прыжок, гимнастические снаряды. Элементы строевой подготовки: перестроение из колонны по одному в колонну по два, расчёт по порядку. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Упор присев. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Лазание и перелезания. Вис на перекладине на прямых и на согнутых руках. Прыжки на скакалке. Преодоление препятствий с опорой на руки. Подтягивание на перекладине. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа. Тесты: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30сек, вис на согнутых руках, наклон вперёд из положения сидя, подтягивание, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.

Подвижные и спортивные игры – 42 часа.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

Игра «БОЧЧЕ». Стойка игрока. Катание шаров: с одного конца поля на другой, на разные дистанции с двух колен, с одного колена. Способы держания шара: хват сверху и снизу. Высокая и низкая стойка. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с шарами. Упражнения на осанку – «позы».

Игра пионербол. Правила поведения и правила игры. Передача различными способами и ловля мяча. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра по упрощённым правилам. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Эстафеты с мячом.

Игра волейбол. Краткая история игры. Правила поведения и правила игры. Основная стойка игрока и перемещения в стойке. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Подбой мяча двумя руками снизу. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом.

Игра футбол. Правила поведения и правила игры. Ловля катящегося и летящего мяча. Передачи мяча в парах и остановка. Ведение мяча: свободное, с изменением скорости и направления, по условным препятствиям. Удары: произвольные и в указанном направлении. Эстафеты. Ходьба, бег. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Учебная игра по упрощённым правилам. Подвижные игры.

Игра баскетбол. Правила поведения и правила игры. Основная стойка игрока при ведении мяча. Передачи и ловля мяча в парах. Ведение мяча: произвольное, на месте, с перемещением, с изменением скорости и направления, по условным препятствиям. Броски мяча в корзину с места и после ведения. Эстафеты с баскетбольным мячом. Ходьба, бег. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Учебная игра по упрощённым правилам. Подвижные игры. Влияние спортивных игр на ловкость и координацию движений.

Лыжная подготовка – 24 часа.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подготовка формы и лыжного инвентаря. Переноска лыж. Передвижение на лыжах без палок. Скользящий шаг. Катание с горок. Повороты переступанием.

Календарно – тематическое планирование. 2 класс.

№ п\п	Дата		Тема урока	Количество часов	Элементы содержание урока.
	По плану	факт			
Лёгкая атлетика – 14 часов					
1.			Ходьба	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба, медленный бег до 2 мин. СБУ. ОРУ. Тест (задержка дыхания, приседание за 1 мин).
2.			Ходьба.	1	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе до 2 мин. Равномерный бег до 2 мин. СБУ. ОРУ. Основные требования к выполнению бега, прыжков и метания. Тест(динамометрия, спирометрия)
3.			Ходьба.	1	Ходьба с различным положением рук до 2 мин. Равномерный бег до 2 мин. СБУ. ОРУ. Подтягивание (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лужа на гимнастической скамейке (девочки). Игры.
4.			Медленный бег.	1	Ходьба с различным положением рук до 2 мин. Медленный бег до 2 мин. СБУ. ОРУ. Тест. Подтягивание (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девочки). Спортивные игры.
5.			Медленный бег.	1	Ходьба с перешагиванием через предметы до 2 мин. Медленный бег до 2 мин. СБУ. ОРУ. Бег на скорость 30м. на результат.
6.			Медленный бег.	1	Ходьба с перешагиванием через предметы до 2 мин. Медленный бег до 2 мин. СБУ. ОРУ. Бег на скорость 60м. на результат.
7.			Челночный бег.	1	Ходьба до 2 мин. Равномерный бег до 2 мин. СБУ. ОРУ. Челночный бег 3 х 10м. Бег на скорость 100м на результат.
8.			Челночный бег	1	Ходьба до 2 мин. Равномерный бег до 2 мин. СБУ. ОРУ. Челночный бег 3 х 10м. Бег на скорость 60м результат.
9.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба и равномерный бег 2 мин. СБУ. ОРУ. Кросс 500м. Спортивные игры.
10.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба и равномерный бег до 1000м. СБУ. Общеразвивающие упражнения – комплекс. Спортивные игры.
11.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба и равномерный бег до 1000м. СБУ. Общеразвивающие упражнения – комплекс. Спортивные игры.
12.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба и равномерный бег 1000м (тест). СБУ. Общеразвивающие упражнения – комплекс. Спортивные игры.
13.			Прыжки в длину.	1	Ходьба. Бег 3 мин. СБУ. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с места (тест). Игра «Кто дальше».
14.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 3 мин. СБУ. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега на результат.
Подвижные и спортивные игры – 24 часов.					
15.			Бочче.	1	Ходьба, бег, ОРУ с шарами. Терминология. Способы держания шара: хват, захват. Катание шаров с одного конца поля на другой с двух колен. Правила поведения и МБ на занятиях спортивными и подвижными играми.
16.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Терминология. Способы держания шара: хват, захват. Катание шаров с одного конца поля на другой с двух колен.

17.			Бочче.	1	Ходьба, бег ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Терминология. Способы держания шара: хват, захват. Катание шаров с одного конца поля на другой с двух колен.
18.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Терминология. Способы держания шара: хват, захват. Катание шаров с одного конца поля на другой с двух колен.
19.			Бочче.	1	Ходьба, бег, ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Катание шаров с одного конца поля на другой с одного колена.
20.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Катание шаров с одного конца поля на другой с одного колена.
21.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Катание шаров с одного конца поля на другой с одного колена.
22.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Катание шаров на разных дистанциях с двух колен.
23.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Катание шаров на разных дистанциях с двух колен.
24.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Катание шаров на разных дистанциях с двух колен.
25.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Катание шаров на разных дистанциях с одного колена.
26.			Бочче	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Катание шаров на разных дистанциях с одного колена.
27.			Бочче.	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Катание шаров в высокой стойке.
28.			Бочее	1	Ходьба, бег. ОРУ с шарами. Катание шаров в высокой стойке.
29.			Пионербол.	1	Утренняя гимнастика. Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Правила игры. Игра «Пятнашки».
30.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Передача мяча различными способами. Эстафеты с мячом.
31			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Передача мяча различными способами. Эстафеты с мячом
32.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, на осанку – «позы». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с мячом.
33.			Пионербол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, на осанку – «позы». Подача мяча одной рукой снизу. Эстафеты с мячом.
34.			Пионербол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, на осанку – «позы». Учебная игра.
35.			Волейбол.	1	Ходьба, бег 4 мин, СБУ, ОРУ – комплекс. Краткая история игры в волейбол. Правила игры. Основная стойка и перемещения в стойке.
36.			Волейбол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ – комплекс. Подбой мяча двумя руками снизу. Игра.
37.			Волейбол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ – комплекс. Подбой мяча двумя руками снизу в парах. Игра.
38.			Волейбол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ – комплекс. Верхняя передача двумя руками над собой. Игра.
Гимнастика – 12 часов					
39.			Акробатика Кувырки.	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «розы». Кувырок вперёд.

40.			Акробатика Кувырки.	1	Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». Кувырок вперёд.
41.			Стойка на лопатках.	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку - «позы». Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках согнув ноги.
42.			Стойка на лопатках	1	Ходьба, бег. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках согнув ноги.
43.			Кувырки. Стойки.	1	Ходьба, бег. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». Расчёт по порядку. Совершенствование. Игра «Вот так позы».
44.			Висы и упоры.	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Вис на согнутых руках на время. Сгибание – разгибание ног на гимнастической скамейке.
45.			Висы и упоры	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Вис на согнутых руках на время (тест). Сгибание – разгибание ног на гимнастической скамейке
46.			Лазание и перелезание.	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс, осанку – «позы». Лазание по наклонной гимн.скамейке. Подтягивание в висе (м) и сгибание - разгибание рук в упоре лежа на гимн.скамейке (д).
47.			Лазание и перелезание.	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе (мальчики) и сгибание - разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девочки) (тест).
48.			Равновесие.	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс, на осанку – «позы». Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, боком приставными шагами по наклонной гимнастической скамейке.
49.			Опорный прыжок.	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Прыжки на скакалке. Прыжок в высоту с места. Игра.
50.			Опорный прыжок.	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Прыжки на скакалке. Преодоление препятствий с опорой на руки (гимнастический козёл).
Лыжная подготовка – 24 часа.					
51.			Скользящий шаг.	1	Правила поведения и МБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка формы и лыжного инвентаря. Переноска лыж. Передвижение на лыжах до 800м без палок.
52.			Скользящий шаг.	1	Передвижение на лыжах до 800м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок.
53.			Скользящий шаг	1	Передвижение на лыжах до 800м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок.
54.			Скользящий шаг	1	Передвижение на лыжах до 800м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок.
55.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 800м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок.
56.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 800м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок.
57.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 800м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок.
58.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 800м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок.
59.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 800м без палок. Катание с горок.
60.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 800м без палок. Катание с горок.
61.			Повороты на месте.	1	Передвижение на лыжах до 800м в медленном темпе без палок. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
62.			Повороты на месте.	1	Передвижение на лыжах до 800м в медленном темпе без палок. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
63.			Подъёмы по склону.	1	Передвижение на лыжах 800м в медленном темпе без палок. Подъём по склону произвольным способом.

64.			Подъёмы по склону.	1	Передвижение на лыжах 800м в медленном темпе без палок. Подъём по склону произвольным способом.
65.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах 800м без палок, на скорость на отрезках 10 – 30м. Игра «Быстрый лыжник».
66.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах 800м без палок, на скорость на отрезках 10 – 30м. Игра «Быстрый лыжник».
67.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах 800м без палок, на скорость на отрезках 10 – 30м. Игра «Быстрый лыжник».
68.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах 800м без палок, на скорость на отрезках 10 – 30м. Игра «Быстрый лыжник».
69.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах 800м с палками, на скорость на отрезках 10 – 30м. Игра «Быстрый лыжник».
70.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах 800м с палками, на скорость на отрезках 10 – 30м. Игра «Быстрый лыжник».
71.			Передвижение на лыжах	1	Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе с палками. Совершенствование техники лыжных ходов.
72.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах до 1км в среднем темпе с палками. Совершенствование техники лыжных ходов.
73.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах в среднем темпе до 1,5км с палками. Совершенствование техники лыжных ходов.
74.			Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах в среднем темпе до 1,5км с палками. Совершенствование техники лыжных ходов.
Подвижные и спортивные игры – 18 часа					
75.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения. Основная стойка при ведении мяча. Игра «Охотники и утки».
76.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча стоя на месте. Игра «Охотники и утки».
77.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча с перемещением. Игра «Охотники-утки».
78.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча в медленном и ускоренном темпе. Игры.
79.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча по «условным» препятствиям. Игры.
80.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.
81.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Броски мяча в корзину с места. Эстафеты.
82.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Броски мяча в корзину после ведения. Эстафеты.
83.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам на перехват
84.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Правила поведения и правила игры. Ловля катящегося и летящего мяча.
85.			Футбол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Передача мяча в парах, остановка катящегося мяча. Игра «Вышибалы».
86.			Футбол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Передача мяча в парах, остановка катящегося мяча. Игра «Вышибалы».
87.			Футбол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра «Вышибалы».

88.			Футбол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча по условным препятствиям. Игра «Вышибалы».
89.			Футбол	1	Ходьба, бег. СБУ.ОРУ с мячом. Выполнение произвольных ударов Игра «Вышибалы».
90.			Футбол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Выполнение ударов в указанном направлении. Игра «Съедобное – не съедобное».
91.			Футбол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Выполнение ударов по воротам. Игра «Лучший бомбардир».
92.			Футбол	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра
Лёгкая атлетика – 10 часов.					
93.			Метание мяча.	1	Ходьба, бег 4 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Метание малого мяча в цель. Игра.
94			Метание мяча.	1	Ходьба, бег 4 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Метание малого мяча на дальность.
95.			Метание мяча.	1	Ходьба, бег 4 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Метание малого мяча на результат.
96.			Метание малого мяча на результат.	1	Ходьба, бег 4 мин. ОРУ - комплекс. Специально - беговые упражнения. Метание малого мяча на результат (тест) Игра.
97.			Челночный бег.	1	Ходьба до 2 мин. Равномерный бег 2 мин. СБУ. ОРУ. Челночный бег 3 х 10м. Бег на скорость 100м на результат.
98.			Челночный бег.	1	Ходьба до 2 мин. Равномерный бег 2 мин. СБУ. ОРУ. Челночный бег 3 х 10м (тест).
99.			Кроссовая подготовка	1	Ходьба. Общеразвивающие упражнения - комплекс. Специально - беговые упражнения. Бег 1000м. Игра.
100.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба. Специально - беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения – комплекс. Бег 1000м. Спортивные игры.
101.			Кроссовая подготовка	1	Ходьба. Специально - беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения – комплекс. Бег 1000м. Спортивные игры.
102.			Кроссовая подготовка	1	Ходьба. Специально - беговые упражнения Общеразвивающие упражнения - комплекс. Бег 1000м (тест). Спортивные игры.