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 № 311 от «31» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3 класса
на 2023–2024 учебный год.

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

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3 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);
- Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3 класса, вариант 1.
- Локальных актов ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»:

- Положения «О разработке и утверждении рабочих программ» от 21.03.2023г.;
- Положения «О системе оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения ФАООП УО» от 29.052023г.

Целью 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.

Разнородность обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно - физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Характеристика учебного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Программа для 3 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).

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся для 3 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 3 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), челночный бег 3х10м, 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. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов. По данной рабочей программе используется традиционная система оценки по 5 – бальной шкале в соответствии с Положением ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» «О системе оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения ФАООП УО» от 29.05.2023г.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного материала.

Предметные результаты.

Минимальный уровень.

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, представления о правильной осанке, двигательных действиях.
- Понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, лёжа, сидя), упражнениях для укрепления мышечного корсета.
- Представления 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 развития основных физических в процессе участия в подвижных играх и эстафетах.
- Представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; представления о спортивных традициях своего народа и других народов.

Достаточный уровень:

- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека.
- Выполнение комплекса 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.
- 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.
- Знание организации занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

Личностные результаты.

Минимальный уровень:

- Развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия.
- Формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём.
- Освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Проявление доброжелательности и взаимопомощи.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Развитие мотивации к учению, работе на результат.
- Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Развитие бережного отношения к природе.
- Развитие самостоятельности, выполнение задания без текущего контроля учителя.

Достаточный уровень:

- Развитие навыков коммуникации, используемыми в повседневной жизни.
- Формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём.
- Освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Проявление доброжелательности и взаимопомощи.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Развитие мотивации к учению, работе на результат.
- Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Развитие бережного отношения к природе.
- Развитие самостоятельности, выполнение задания без текущего контроля учителя.
- Осознание себя как гражданина России.

Содержание учебного курса по предмету «Адаптивная физическая культура».

Лёгкая атлетика-24 часа	Ходьба Бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Челночный бег Метание Кроссовая подготовка	3 часа 3 часа 2 часа 2 часа 3 часа 3 часа 8 часов
Гимнастика-12 часов	Акробатика Лазание и перелезания Висы и упоры Равновесие Опорный прыжок	5 часов 1 часа 2 часа 1 часа 3 часа
Подвижные и спортивные игры-42 часа	Игра «бочче» Пионербол Футбол Баскетбол волейбол	12 часов 6 часов 10 часов 9 часов 5 часов
Лыжная подготовка-24 часа	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. Ходьба в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. 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. Элементы строевой подготовки: построение в шеренгу и равнение по носкам. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, со скакалкой, упражнения на осанку – «позы». Страховка и самостраховка. Кувырки вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Стойка на одной ноге и ходьба по рейке гимнастической скамейки. Вис на перекладине

на прямых и на согнутых руках. Прыжки на скакалке. Подготовка к выполнению опорных прыжков. 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». Основная фиксированная стойка. Катание шаров в высокой и низкой стойке Тренировка в сочетании стойки и подачи Катание шаров в ограниченную зону. 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 одной рукой с различных расстояний. Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Эстафеты с мячом.

Игра волейбол. Правила поведения и правила игры. Основная стойка игрока и перемещения в стойке. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Подбой мяча двумя руками снизу с изменением высоты в парах. Верхняя передача мяча в парах с ловлей мяча. Нижняя подача мяча с руки, с подбросом Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом.

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

Игра баскетбол. Правила поведения и правила игры. Основная стойка игрока при ведении мяча. Передача мяча двумя руками от груди и ловля в парах с места и с выполнением шага. 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. Форма одежды и переодевание. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах без палок. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъём по склону ступающим шагом. Передвижение на лыжах на скорость Передвижение на лыжах в среднем темпе до 2 км.

Календарно – тематическое планирование. 3 класс.

	Дата		Тема урока	Количество часов	Элементы содержание урока.
	По плану	факт			
Лёгкая атлетика – 16 часов					
1.			Ходьба.	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба, медленный бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Тест (задержка дыхания, приседание за 1 мин).
2.			Ходьба	1	Ходьба, равномерный бег 5 мин. СБУ. ОРУ – комплекс. Тест (динамометрия, спирометрия). Игра.
3.			Ходьба	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Тест. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девочки).
4.			Бег	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Бег на скорость 30м. Игра «Кто быстрее».
5.			Бег	1	Ходьба. СБУ. ОРУ - комплекс. Бег на скорость 60м. Игра «Кто быстрее». Понятие «высокий старт».
6.			Бег	1	Ходьба в различном темпе до 3 мин. Равномерный бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Бег на скорость 100м. Понятие «высокий старт».
7.			Челночный бег.	1	Ходьба до 3 мин. Равномерный бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Челночный бег 3 х 10м. Игра.
8.			Челночный бег	1	Ходьба до 3 мин. Равномерный бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Челночный бег 3 х 10м. Игра.
9.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба. Бег. Специально - беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения - комплекс. Кросс 500м. Игра.
10.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба. Бег. Специально - беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения - комплекс. Кросс 500м (тест). Игра.
11.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба. Бег. Специально - беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения - комплекс. Кросс до 1000м. Игра.
12.			Прыжки в длину.	1	Ходьба. Бег 3 мин. СБУ. ОРУ. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше».
13.			Прыжки в длину	1	Ходьба. Бег 3 мин. СБУ. ОРУ. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места (тест). Игра.
14.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 3 мин. СБУ. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра.
15.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 3 мин. СБУ. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
Подвижные и спортивные игры – 20 часов					
16.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Терминология. Основная фиксированная стойка у стартовой линии. Катание шаров. Правила поведения и МБ на занятиях спортивными и подвижными играми
17.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Терминология. Основная фиксированная стойка у стартовой линии. Катание шаров.
18.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы» Терминология. Основная фиксированная стойка у стартовой линии. Катание шаров.

19.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Терминология. Основная фиксированная стойка у стартовой линии. Катание шаров.
20.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Катание шаров в низкой стойке.
21.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Катание шаров в низкой стойке.
22.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Катание шаров в низкой стойке.
23.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Тренировка в сочетании стойки и подачи.
24.			Бочче	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Тренировка в сочетании стойки и подачи.
25.			Бочче	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку - «позы». Тренировка в сочетании стойки и подачи.
26.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Катание шаров в ограниченную зону.
27.			Бочче	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Катание шаров в ограниченную зону.
28.			Пионербол	1	Утренняя гимнастика. Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча. Игра «Пятнашки ».
29.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с мячом.
30.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку одной рукой с разных расстояний. Эстафеты с мячом.
31.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ. Подача мяча одной рукой снизу. Игра.
32.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.
33.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра.
34.			Волейбол.	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ. СБУ. Основная стойка и перемещения. Подбой мяча двумя руками снизу с изменением высоты в парах (от стены).
35			Волейбол.	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Выполнение верхней передачи двумя руками над собой (у стены).
36.			Волейбол.	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Выполнение верхней передачи двумя руками над собой (у стены).
37.			Волейбол.	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Нижняя подача мяча с руки, с подбросом.
38.			Волейбол.	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Нижняя подача мяча с руки, с подбросом.
Гимнастика – 12 часов.					
39.			Акробатика Кувырки.	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Построение в шеренгу и равнение по носкам. Ходьба, бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Кувырок вперёд.
40.			Акробатика Кувырки.	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Ходьба, бег. СБУ. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». Кувырок вперёд.
41.			Акробатика. Кувырки.	1	Ходьба в бег. СБУ. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». 2 – 3 кувырка вперёд. Игра «Вот так позы».
42.			Акробатика. Кувырки.	1	Ходьба в бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». 2 – 3 кувырка вперёд. Игра «Вот так позы».

43.			Акробатика. «Мостик» из положения лежа.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Страховка и самостраховка. «Мостик» из положения лёжа на спине. Кувырки вперёд и стойка на лопатках.
44.			Висы и упоры.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Вис на согнутых руках на время. Упор на гимнастической скамейке.
45.			Висы и упоры.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Вис на согнутых руках на время (тест). Упор на гимнастической скамейке.
46.			Лазание и перелезание.	1	Ходьба, бег. Специально - беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения – комплекс, упражнение на осанку – «позы». Лазание по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Подтягивание в висе (мальчик) и сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девочки)(тест).
47.			Равновесие.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – позы». Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Стойка на одной ноге на рейке гимнастической скамейки и ходьба по рейке гимнастической скамейки.
48.			Опорный прыжок.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ со скакалкой, упражнения на осанку – «позы». Прыжки на скакалке. Подготовка к выполнению опорных прыжков..
49.			Опорный прыжок	1	Ходьба. Бег. СБУ. ОРУ со скакалкой, упражнения на осанку – «позы». Прыжки в глубину из положения приседа.
50.			Опорный прыжок.	1	Ходьба. Бег. СБУ. ОРУ со скакалкой, упражнения на осанку – «позы». Прыжки на скакалке. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
Лыжная подготовка – 24 часа.					
51.			Скользящий шаг. .	1	Правила поведения и МБ на занятиях лыжной подготовки. Форма одежды и переодевание. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах Передвижение на лыжах до 1000м без палок.
52.			Скользящий шаг.	1	Передвижение на лыжах до 1000м без палок. Скользящий шаг. Выполнение строевых команд с лыжами.
53.			Скользящий шаг	1	Передвижение на лыжах до 1000м без палок. Скользящий шаг. Выполнение строевых команд с лыжами.
54.			Скользящий шаг	1	Передвижение на лыжах до 1000м без палок. Скользящий шаг. Выполнение строевых команд с лыжами.
55.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 1000м без палок. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке.
56.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 1000м без палок. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке.
57.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 1000м без палок. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке.
58.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1000м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок. Игра «Кто дальше».
59.			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1000м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок. Игра «Кто дальше».
60			Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1000м без палок. Скользящий шаг. Катание с горок. Игра «Кто дальше».
61.			Подъём по склону ступающим шагом.	1	Передвижение на лыжах до 1000м в медленном темпе без палок. Подъём по склону ступающим шагом.

62.			Подъём по склону ступающим шагом.	1	Передвижение на лыжах до 1000м в медленном темпе без палок. Подъём по склону ступающим шагом.
63.			Подъём по склону ступающим шагом.	1	Передвижение на лыжах 1000м в медленном темпе без палок. Подъём по склону ступающим шагом. Игра «Кто быстрее».
64.			Подъём по склону ступающим шагом	1	Передвижение на лыжах 1000м в медленном темпе без палок. Подъём по склону ступающим шагом. Игра «Кто быстрее».
65.			Передвижение на лыжах на скорость.	1	Передвижение на лыжах 1000м в медленном темпе без палок, на скорость на отрезках 20 – 40м. Игра «Быстрый лыжник».
66.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 1000м без палок в медленном темпе, на скорость на отрезках 20 – 40м. Игра «Быстрый лыжник».
67.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 1000м без палок, в медленном темпе, на скорость на отрезках 20 – 40м. Игра «Быстрый лыжник».
68.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 1000м без палок, в медленном темпе, на скорость на отрезках 20 – 40м. Игра «Быстрый лыжник».
69.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 1000м с палками, на скорость на отрезках 20 – 40м. Игра «Быстрый лыжник».
70.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 1000м с палками, на скорость на отрезках 20 – 40м. Игра «Быстрый лыжник».
71.			Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 1,5км в среднем темпе с палками. Совершенствование техники лыжных ходов.
72.			Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 1,5км в среднем темпе с палками. Совершенствование техники лыжных ходов.
73.			Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах в среднем темпе до 2км с палками. Совершенствование техники лыжных ходов.
74.			Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах в среднем темпе до 2км с палками. Совершенствование техники лыжных ходов.
Подвижные и спортивные игры – 20 часов.					
75.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Игра.
76.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Игра.
77.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Правила поведения и правила игры. Основная стойка игрока. Игра «Охотники и утки».
78.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча на месте. Игра.
79.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча с перемещениями. Игра
80.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча в медленном и ускоренном темпе. Игра.
81.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах с места и с выполнением шага. Эстафеты.

82.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег 4 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Броски мяча в корзину с места и после ведения. Эстафета с элементами баскетбола.
83.			Баскетбол.	1	Ходьба, бег 4 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Учебная двусторонняя игра
84.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Правила игры и правила поведения. Передача и остановка мяча в парах.
85.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Передача и остановка мяча в тройках. Игра.
86.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Свободное ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра «Вышибалы».
87.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча по условленным препятствиям. Игра «Вышибалы».
88.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы» Выполнение произвольных ударов. Игра «Вышибалы».
80.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Выполнение ударов в указанном направлении. Игра «Вышибалы».
90.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Выполнение ударов по воротам. Игра «Лучший вратарь.
91.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Выполнение ударов по воротам. Игра «Лучший бомбардир».
92.			Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Учебная игра.
Лёгкая атлетика – 10 часов					
93.			Метание малого мяча в цель.	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель правой и левой рукой. Игра.
94.			Метание малого мяча на дальность	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
95.			Метание малого мяча на результат.	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ Метание малого мяча на результат.
96.			Челночный бег	1	Ходьба, бег 5 мин. ОРУ - комплекс. СБУ. Челночный бег 3 х 10м на результат. Игра.
97.			Бег на выносливость	1	Ходьба. СБУ. ОРУ - комплекс. Бег на выносливость 1000м. Игра
98.			Бег на выносливость	1	Ходьба. СБУ. ОРУ - комплекс. Бег на выносливость 1000м. Игра
99.			Бег на выносливость	1	Ходьба. СБУ. ОРУ - комплекс. Бег на выносливость 1000м. Игра
101.			Бег на выносливость	1	Ходьба. СБУ. ОРУ - комплекс. Бег на выносливость 1000м. Игра
102.			Бег на выносливость	1	Ходьба. СБУ. ОРУ – комплекс. Бег 1000м (тест). Игра