

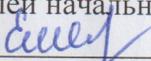
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ "Управление образования" г. Рубцовска

МБОУ "ООШ № 26"

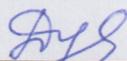
РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начального цикла



Емельяненко Н. В.

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР



Дубова Л. В.

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Гитова С. А.

Приказ № 100
от «28» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная)

(вариант 8.2)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 3 В класса

на 2024-2025 учебный год

Рубцовск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.
- Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»
- Годового календарного графика на 2024-2025 учебный год

Одной из конечных целей программы по физической культуре для детей с РАС является обучение ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Этому способствуют однообразные занятия. Необходимо придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как дети с РАС способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

Для успешного проведения занятий можно использовать следующие приемы:

1. Четкое планирование и постепенное формирование стереотипа уроков, т.е. обучающийся должен усвоить последовательность совершаемых двигательных действий, зная при этом время или количество упражнений каждого вида (можно использовать визуальные расписания).

2. Каждое упражнение лучше обыгрывать и, по возможности, привязывать к возможностям и интересам ребенка.

3. Использовать правильно выбранное положительное подкрепление: баллы или очки, "победа" над воображаемым соперником, просто эмоциональное поощрение со стороны учителя или тьютора.

Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с РАС, поэтому им необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения.

Задания на занятиях по физической культуре лучше начинать с упражнений, которые будут у обучающегося получаться и доставлять ему удовольствие. Упражнения необходимо выполнять регулярно и в игровой форме с соблюдением комфортного для ребенка с РАС темпа выполнения упражнений. Инструкция по выполнению упражнений должна быть простой, короткой и точной. Её повторение, а также проговаривание действий в процессе выполнения облегчают работу детей. Очень важно участие и ободряющее поведение учителя, а также помощь тьютора.

В уроки по физической культуре необходимо включать различные упражнения на развитие мелкой моторики, которые будут ее совершенствовать, укреплять мышцы пальцев, и сделают тонкие и мелкие движения более точными, быстрыми и ловкими. В упражнениях и играх применяются разнообразный спортивный инвентарь: мячи разного диаметра; обручи; кегли; ленты; флажки и т.д. Уроки позволяют развивать координацию движений рук и

тренировать мелкие мышцы пальцев. Преимущество этих упражнений по сравнению с другими видами учебной деятельности (рисованием, лепкой, аппликацией и т.п.) заключается в одновременной тренировке обеих рук. Даже если приходится выполнять большое количество упражнений, непосредственно направленных на развитие тонких и точных движений рук, обучающиеся, как правило, меньше устают, т.к. все упражнения носят большей частью игровой характер. Совершенствованию мелкой моторики помогают также упражнения с мячами разного диаметра и кистевым экспандером. Количество повторений должно быть посильным и не вызывать сильного утомления мышц. Уроки физической культуры способствуют улучшению координация «глаз-рука», развитию пальцевого гнозиса, развитию мелкой моторики. Тренировки мелкой моторики оказывает положительное влияние на общее физическое развитие детей с РАС.

Развитие чувства равновесия связано с балансом, координацией и движениями глаз. Вариантами упражнений для развития равновесия могут быть висы вниз головой, раскачивание на качелях, кувырки, тренажеры-балансиры, упражнения на наклонных досках, ходьба по мостику, занятия с мячами-фитболами. Эти упражнения стимулируют вестибулярный аппарат и связаны с различными положениями головы, что важно для мозгового кровообращения (однако при их применении может быть необходима консультация с врачом на предмет выявления отсутствия противопоказаний). Развитию согласованности движений разных сторон тела и их координации может способствовать ползание на четвереньках, перепрыгивание предметов, имитация игры на музыкальных инструментах, броски и ловля мяча обеими руками, что развивает двухстороннюю интеграцию. Развитию синхронности движений рук и моторной координации способствуют удары ракеткой по мячу, броски и ловля мяча, игры с воздушными шарами и другие задания, которые можно дополнительно включать в содержание программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся 3 класса по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты для 3 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС ***метапредметные результаты*** обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить небольшие сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с РАС научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), расставляя предметы указанные учителем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с РАС научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

принимать участие в подвижных играх и простейших соревнованиях во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой (под контролем и при направляющей помощи взрослого).

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с РАС научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять простейшие акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость

их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) (с поддержкой учителя); кувырок вперед в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной ногой.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные виды учебной деятельности, применяемые на уроке: наблюдение, систематизация знаний, решение познавательных задач (проблем) (совместно с учителем и другими обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ).

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Объяснение наблюдаемых явлений (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Формы учебной деятельности, применяемые на уроке: фронтальная работа, индивидуальная, групповая, погрупповая, работа в парах. При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с РАС может потребоваться поддержка со стороны тьютора.

Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий, применяемые в рамках конкретных дисциплин отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программы

Календарно-тематический план предмета « адаптивная физическая культура»

3 В класс 8.2-РАС

№ п/п	Наименование разделов. Темы уроков.	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	6		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр	1		
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1		
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки, игры: «Замри», «Исправь осанку».	1		
4	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам»	1		
5	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам»	1		
6	Урок-игра. Игры со скакалками. Игры: «Зеркало», «Алфавит»	1		
	Подвижные и спортивные игры	3		
7	Развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Воробьи-вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
8	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве. Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»	1		
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю. Игры: «Построение в шеренгу», «Быстро встань в колонну»	1		
	Легкая атлетика	3		
10	Обучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».	1		
11	Обучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».	1		
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Игры: «Считалки», «Горелки».	1		
	Подвижные и спортивные игры	15		

13	Овладение элементарными умениями при ловле и бросках мяча. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		
14	Овладение и развитие элементарных умений и навыков при ловле, бросках и передаче мяча. Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».	1		
15	Урок-игра. Игры со скакалками. Игры: «Забегалы», «Люлька»	1		
16	Развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле и бросках мяча на месте и в движении шагом и бегом. Игры: «Школа мячей», «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
17	Закрепление и совершенствование движения ловли и бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч».	1		
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю. Игры: «Построимся», «Быстро встань в колонну»	1		
19	Совершенствование движения, ловли и бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве. Игры: «Охотники и утки», «Выбивало», «Казачьи разбойники» с элементами игры в волейбол.	1		
20	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».	1		
21	Урок-игра. Игры с прыжками. Игры: «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»	1		
22	Комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».	1		
23	Совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Развитие игровых способностей и навыков. Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в баскетбол)	1		
24	Урок-игра. Игры для подготовки к строю. Игры: «Класс, смирно», «Кто быстрее встанет в круг»	1		
25	Знание о физической культуре в спорте. Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в баскетбол), «Охотники и утки».	1		
26	Самостоятельные занятия. Закрепление двигательных и игровых навыков, умений и способностей, координационных и кондиционных.	1		
27	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры: «Метко в цель», «Гонка мячей»	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	18		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Знания о физической культуре	1		
29	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	1		
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	1		

31	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону; развитие координационных способностей	1		
32	Освоение и совершенствование элементов акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1		
33	Урок-игра. Игры с прыжками. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»	1		
34	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1		
35	Изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	1		
36	Урок-игра. Игры на развития внимания. Игры: « Правильно - неправильно», «Быстро шагай»	1		
37	Изучение и освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей	1		
38	Изучение и освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей	1		
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. Игры: « Поезд», «Альпинисты»	1		
40	Освоение навыков равновесия, стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне, ходьба по бревну	1		
41	Освоение строевых упражнений, размыкание и смыкание приставными шагами; перестроения	1		
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания. Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»	1		
43	Развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1		
44	Развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1		
45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры: «Бегуны и метатели», «Передал – садись»	1		
	Лыжная подготовка	27		
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж	1		
47	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры: «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»	1		
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1		
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом	1		
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	1		
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	1		

52	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1		
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время «День и ночь», «Не задень»	1		
55	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1		
56	Повороты переступанием. Подвижная игра «По местам».	1		
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры: «Быстрый лыжник», «Попади в цель»	1		
58	Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Слушай сигнал»	1		
59	Спуски в низкой стойке. Подвижная игра «Слушай сигнал»	1		
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами. Игры: «Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу!»	1		
61	Попеременный двухшажный ход без палок, игра «Шире шаг».	1		
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»	1		
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подвижная игра «Накаты».	1		
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1		
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры «По местам», «Попади снежком в цель»	1		
67	Повороты переступанием	1		
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами. Игры: « Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	1		
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах «Поезд»	1		
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра «Снежные снайперы».	1		
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры: «День и ночь», «Не задень»	1		
	Подвижные и спортивные игры	11		
73	Техника безопасности, развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	1		
74	Развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	1		
75	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	1		
76	Развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры: «Борьба за мяч»,	1		

	«Перестрелка», «Охотники и утки»			
77	Развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	1		
78	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола, «Круговая лапта»	1		
79	Воспитание чувства команды, подвижные игры «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки»,	1		
80	Урок-эстафета: «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»	1		
81	Развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Игры: «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»	1		
82	Совершенствование технико - тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков. Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)	1		
83	Совершенствование технико - тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков. Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)	1		
	Легкая атлетика	19		
84	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	1		
85	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1		
86	Виды ходьбы и бега с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	1		
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1		
88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку	1		
89	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1		
90	Урок-игра. Игры: «Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м).	1		
91	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1		
92	Подскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу	1		
93	Урок-игра. Подвижные игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1		
94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1		
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1		
96	Урок-эстафета- подвижные игры, эстафеты с мячом	1		
97	Бег на 500 м в умеренном темпе, игра «Рыбаки и рыбки»	1		

98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча	1		
99	Урок-игра. Игры на свежем воздухе «Выбивала», «Салочки»	1		
100	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1		
101	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд, «Круговая эстафета», «Встречная эстафета»	1		
102	Урок-игра. «Горелки с платочком», «Жмурки с колокольчиком», «По кочкам»	1		