МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

ГБОУ СО «Верхнетагильский центр образование»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании методического объединения	зам.директора по УВР	Директор ГБОУ СО «Верхнетагильский центр образование»
«28» августа 2026 г.	Шаманаева А.Ю.	Максаева О.В.
	«28» августа 2026 г.	Приказ № 204-од от «27» августа 2026 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для обучающихся с задержкой психического развития

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Возраст обучающихся: 7 -13 лет

Срок реализации – 4 года

Верхний Тагил
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с задержкой психического развития «ОФП» составлена на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статьи 2, 12, 28, 30, 46, 75 и 83. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура». Письмо Минпросвещения России от 23.01.2026 № АБ-254/06. СП 2.4.2.4283-26, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19. Действуют с 01.09.2026. СанПиН 1.2.3685-21, постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» реализуется с обучающимися и воспитанниками ГБОУ СО «Верхнетагильский центр образования». 100% обучающихся – это дети с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития).

Главными проблемами обучающихся являются:

- Ослабленное здоровье, сниженная устойчивость организма к заболеваниям.
- Недостаточно сформированы знания и умения в области физической культуры и спорта.
- Недостаточно сформированы нравственные и волевые качества личности.
- Недостаточно сформировано желание к двигательной активности.
- Не всегда могут организовать свой досуг.

Исходя из вышеперечисленных проблем сформированы основные цели и задачи рабочей программы:

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления сохранения собственного здоровья.

Образовательные задачи:

- Ознакомить воспитанников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.
- Развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- Развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- Сформировать у учеников навыки здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- Развить быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость.
- Совершенствовать технико-тактические действия в спортивных играх.

Воспитательные задачи:

- Привить жизненно важные гигиенические навыки.
- Воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- Формировать развитие познавательных интересов.
- Формировать волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.
- Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- Воспитывать нравственные, волевые и физические качества учащихся.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Формировать правильное представление у учащихся об организации своего досуга.

Оздоровительные задачи:

- Улучшить функциональное состояние организма.
- Повышать физическую работоспособность.
- Способствовать уменьшению заболеваемости.

Рабочая программа включает в себя следующие форма проведения:
теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Способы выполнения упражнений: серийно-поточный, повторный, игровой. В структуре занятий увеличивается время на вводную часть, что обусловлено особенностями

детей с нарушением интеллекта, требующими более продолжительной подготовки к основному содержанию занятия и более детального объяснения его задач.

При организации занятий будут применяться следующие методические приемы:

- смена видов деятельности (для снятия утомления и поддержания интереса к изучаемым приемам, для более точного и полного восприятия);
- индивидуализация заданий;
- контроль выполняемой работы;
- исключение максимальных физических нагрузок;
- повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники игры (что обусловливается специфической слабостью закрепления условно - рефлекторных связей у детей школьного возраста с ОВЗ).

Рабочая программа рассчитана на 1 академический часа в неделю для учащихся 1-го и 2-го года обучения (34 академических часов за год), 2 академических часа для учащихся 3-го и 4-го года обучения (68 часа за год). В данной программе обучаются воспитанники в возрасте от 7-11 лет.

Отличительной особенностью занятий ОФП является применение современных оздоровительных технологий: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1-ого и 2-го года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам тактики и техники пионербола (ловля и передача мяча, основные стойки и т.д.). В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что

во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах 3 и 4 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка воспитанников, знакомство с гигиеническими требованиями к спортивной одежде и инвентарю; организация самостоятельных систематических занятий ОФП с элементами лыжной подготовки с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В группах 3-ого и 4-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки и специальной подготовки, а также совершенствованию использования оздоровительных технологий.

Содержание рабочей программы

Знания о физической культуре

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, катание на коньках.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

- **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования

правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Измерение массы тела.
- **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

- **Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- **Лыжная подготовка.** Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

<u>В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности</u> обучающиеся должны достигнуть следующего уровня:

Знать:

1) историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
2) о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдении требования техники безопасности к местам их проведения;
3) правила проведения соревнований по изучаемым видам спортивных игр;
4) способы и особенности движений, передвижений;
5) общие и индивидуальные основы личной гигиены,
6) правила использования закаливающих процедур,
7) профилактику нарушений осанки;
8) причину травматизма и правила их предупреждения;
9) влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

Уметь:

1)составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы.

2)в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

3)выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

4)выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5)правильно выполнять гимнастические и акробатические упражнения.

Анализ результатов освоения программы будет осуществляться на основании контроля умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	**Виды программного материала**	**Количество часов**	
		Учащиеся 1-го и 2-го года обучения	**Учащиеся 3-го и 4-го года обучения**
1.	Основы знаний о физической культуре	1	2
2.	Строевые упражнения	8	8
3.	Теоретические основы и техника передвижения на лыжах	5	22

4.	Гимнастика	6	18
5.	Легкая атлетика	14	18
	Итого :	34	68

Календарно-тематическое планирование

Учащиеся 1-го и 2-го года обучения

	Тема	Вид деятельности	Срок проведения
1.	ТБ на занятиях	Беседа о правилах безопасности на занятиях	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	
3.	Ходьба через несколько препятствий.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	
4.	Специальные беговые упражнения	Разминка у гимнастической стенки. Выполнения специальных гимнастических упражнений. Физические упражнения.	
5.	Изучение техники бега на короткие дистанции: 30м.,60м.	Ознакомление, изучение и совершенствование техники бега по прямой. Разминка в парах. Подвижная игра.	
6.	Бег на результат, 30м.	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	
7.	Бег на результат, 60м.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м. Эстафета «Посадка картошки».	
8.	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	
9.	Метание в цель.	Метание малого мяча в цель с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	
10.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	
11.	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	
12.	Упражнение на укрепление мышц	Разучивание. Упражнения на укрепление мышц спины. Игра «Совушка».	
13.	Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
14.	Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	

15.	Упражнения с мячом	ОРУ с мячом. «Сильный бросок» Команды стоят в шеренгах в 20—30 м друг от друга. Посередине лежит большой (баскетбольный) мяч. Игроки бросают малые мячи (снежки) в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой удается это сделать, побеждает. Игра «Совушка», «Броски мяча в корзину»	
16.	Упражнения со скакалкой	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. Скакалка-подсекалка Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в этот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, тот выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной. «Самый гибкий», «Кто дальше?», «Десяточки» Развивают гибкость, выносливость, координацию движения, вырабатывают чувство ритма	
17.	Основы знаний по лыжной подготовке	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, предотвращение травматизма и охрана жизни. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила соревнований по лыжным гонкам.	
18.	Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках	Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10—12°.	
19.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двушажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двушажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.	
20.	Тренировка вестибулярного аппарата.	Занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение на дисках ***«Здоровье»***, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др.	
21.	Закрепление лыж, правильный их перенос, стойка на параллельно	освоение отягощения ног лыжами. С этой целью можно провести ряд упражнений: постоять на лыжах, несколько раз присесть, поднять	

	лежащих лыжах	поочерёдно каждую ногу с лыжей, переступить препятствие.	
22.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый Второй рассчитайсь!».	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой- второй рассчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	
23.	Команда «Шире шаг!»	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Игра «Что изменилось?».	
24.	Команда «Шире шаг!»	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» Повороты на месте, лево, право, кругом. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	
25.	Строевые команды	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Игра «Что изменилось?».	
26.	Развитие координационных способностей	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Выполнение строевых команд. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	
27.	Развитие координационных способностей.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	
28.	Пригибание в «мост», встать с «моста» любым способом.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». пригибание в «мост», встать с «моста» любым способом. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	
29.	Упражнения на гимнастическом коврике	ОРУ на гимнастическом коврике. Игра «Совушка».	
30.	Упражнения с обручем	ОРУ с обручем	
31.	Построение в две шеренги.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
32.	Строевые упражнения	Повторение строевого построения	
33.	Подвижные игры и эстафеты	Конкурс «Возьми-положи» (упражнять в беге колонной), эстафета «Бег с тремя мячами» (упражнять в беге с предметами, развитие ловкости), Эстафета «Репка» (упражнять в беге командами)	
34.	Кроссовая подготовка	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности. Упражнения на скорость (переменный бег, эстафетный бег), на общую выносливость (равномерный бег, переменно-темповый бег), на специальную выносливость(переменно-повторный и повторно-темповый бег)	

Учащиеся 3-го и 4-го года обучения

	Тема	Вид деятельности	Срок проведения
1.	ТБ на занятиях	Беседа о правилах безопасности на занятиях	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	
3.	Ходьба через несколько препятствий.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	
4.	Бег с максимальной скоростью.	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	
5.	Бег на результат, 30м.	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	
6.	Бег на результат, 60м.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м. Эстафета «Посадка картошки».	
7.	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	
8.	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	
9.	Кросс 1км.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	
10.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый Второй рассчитайсь!».	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой- второй рассчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	
11.	Команда «Шире шаг»	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Игра «Что изменилось?».	
12.	Команда «Шире шаг»	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» ОРУ. Игра «Что изменилось?».	
13.	Развитие координационных способностей.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках (березка). ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	
14.	Развитие координационных способностей	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Игра «Что изменилось?».	

15.	Пригибание в «мост», встать с «моста» любым способом.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Пригибание в «мост», встать с «моста» любым способом. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	
16.	Гимнастика	ОРУ на гимнастическом коврике. Игра «Совушка».	
17.	Гимнастика	ОРУ с тростью. Игра «Совушка».	
18.	Гимнастика	ОРУ с мячом. Игра «Что изменилось?».	
19.	Развитие координационных способностей.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ с предметами. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	
20.	Построение в две шеренги.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
21.	Построение в три шеренги.	Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
22.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!».	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!». Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	
23.	Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
24.	Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
25.	Гимнастика	Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке. Разучивание	
26.	Гимнастика	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.	
27.	Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
28.	Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на	

		согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
29.	Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
30.	Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
31.	Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
32.	Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
33.	Основы знаний по лыжной подготовке.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, предотвращение травматизма и охрана жизни. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила соревнований по лыжным гонкам.	
34.	Строевые упражнения на лыжах	Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.	
35.	Скользящий шаг	Скользящий шаг выполняется из стойки лыжника и начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчок правой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед-левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. В процессе занятий	
36.	Передвижение скользящим шагом	без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон)	
37.	Ступающий шаг, передвижение ступающим шагом на лыжах	по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2-4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия.	
38.	Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках	Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10—12°.	
39.	Способы спусков	в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление	

		неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).	
40.	Способы подъемов:	попеременным двушажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».	
41.	Усовершенствование способов подъемов	Исправление ошибок и недостатков в основах техники упражнения. При обучении используется целостный метод.	
42.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двушажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двушажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.	
43.	Способы лыжных ходов	Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. полуконьковый ход.	
44.	Усовершенствование лыжных ходов	В процессе занятий улучшить лыжные ходы с целью повышения их эффективности и качества	
45.	Стили катания на лыжах: коньковый, классический, комбинированный	Коньковый (ноги при катании ставятся «елочкой», поочередно друг за другом); Классический (ноги идут по параллельной прямой относительно друг друга, не пересекаясь); Комбинированный (смесь двух предыдущих стилей).	
46.	Усовершенствование стилей катания на лыжах	В процессе занятий улучшить стили катания на лыжах с целью повышения их качества	
47.	Поворот с переступанием на месте	Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.	
48.	поворот упором; поворот «плугом»; по ворот на параллельных лыжах.	На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы. Главное при выполнении поворотов - не снижать скорость движения и не терять устойчивость.	
49.	Усовершенствование поворотов на лыжах	В процессе занятий отработать повороты на лыжах методом повтора с целью повышения их качества и эффективности	
50.	Непрерывное передвижение на дистанции: 1 км, 1,5 км, 2 км.	Развитие скорости и выносливости. Преодоление дистанции, резких поворотов, спусков. Удержание равновесия. В процессе занятий.	
51.	Торможение падением	К остановке падением прибегают в экстренных случаях, когда нужно быстро остановить спуск. Для этого необходимо присесть как можно ниже	

		и свалиться набок, откинув руки с палками назад, распластаться, лыжи поставить поперек направления спуска и, уперев их в снег, затормозить дальнейшее соскальзывание.	
52.	Способы торможения: «плугом», «упором».	Торможение "плугом" выполняется следующим образом. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка "подкинув" тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение. Торможение «упором» чаще применяется при спуске наискось. Лыжник переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Масса тела на протяжении всего торможения остается на лыже, скользящей прямо (верхней), хотя частичный перенос массы тела на лыжу, находящуюся в упоре, приведет к изменению направления движения, т.е. к повороту упором. Иногда этот способ называют торможением "полуплугом".	
53.	Торможение поворотом, соскальзыванием	Торможение «соскальзыванием» выполняется следующим образом. При спуске наискось лыжник слегка приседает, затем довольно резким толчком вперед выпрямляется, снимая нагрузку с лыж, ставит их более плоско и боковым движением голеностопных суставов выводит пятки лыж в сторону. Помогают этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. После выведения задников лыж в сторону величина тормозящего усилия зависит от угла кантования лыж: для резкого торможения или даже полной остановки необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.	
54.	Усовершенствование способов торможения: падением, поворотом, соскальзыванием, плугом, упором	Торможение плугом на лыжах, боковые соскальзывая, используются на прямой трассе. Полуплуг и соскальзывание используются на косых спусках. Улучшение качества способов торможения методом повтора.	
55.	Подвижные игры	Подвижная игра на лыжах «Воротца». На дистанции 50–100 метров в двух местах	

		лыжные палки втыкают в снег по две, верхние их концы соединяют. Первые воротца – в 20–30 метрах от старта, еще через 15–20 метров ставят вторую арку из палок. Двигаясь по лыжне, надо опуститься на одно колено и, продолжая отталкиваться палками, проскользнуть сквозь воротца, стоящие на пути. И до следующих воротец лыжник должен двигаться в полуприседе. Пройдя их, распрямляйся и скорее беги к финишу. Если воротца упали, надо поставить их и лишь потом продолжать бег.	
56.	Настольный теннис	Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	
57.	Настольный теннис	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	
58.	Настольный теннис	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	
59.	Подвижные игры	«Путаница» Выбирают водящего. Все остальные игроки становятся в комнате, взявшись за руки. Водящий выходит из комнаты, а остальные игроки начинают передвигаться относительно друг друга, но не отрывая рук (запутываться). Затем приглашают в комнату водящего. Он должен определить, в каком порядке стояли игроки изначально. Повторяют игру несколько раз, меняя водящего.	
60.	Подвижные игры	«Шишки, желуди, орехи» Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.	
61.	Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
62.	Ходьба через несколько препятствий.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой. Развитие выносливости.	
63.	Круговая эстафета.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
64.	Бег на результат, 30м	ОРУ в движении. Бег на результат 30, 60м.	

	и 60м.	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	
65.	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	
66.	Метание в цель.	Метание малого мяча в цель с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	
67.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	
68.	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. . Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
10. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Приложение 1

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.

2. Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.

4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами – толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40-60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двушажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.

2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.

3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в «низкую» и обратно.

4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.

5. Спуститься с горы на одной лыже.

6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.

7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.

8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143822987360715706115079811037470648151384140687

Владелец Максаева Оксана Владимировна

Действителен С 24.03.2026 по 24.03.2027