

Приложение № 8
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2 начального общего образования
МОУ «Зайковская СОШ № 1»

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ» (с изменениями и дополнениями);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Зайковская СОШ №1».

Цель- является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

2 Общая характеристика учебного предмета.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Ведущим методом на уроках адаптивной физкультуры является метод практических упражнений.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном компоненте государственного стандарта учебный предмет обозначен как самостоятельный предмет. В соответствии с учебным планом МОУ «Зайковская СОШ №1» общий объём учебного времени в 1-4 классе составляет 507 часов:

- 1 класс(дополнительный) – 99 ч (3 часа в неделю),
- 1 класс – 102 ч (3 часа в неделю),
- 2 класс – 102 ч (3 часа в неделю),
- 3 класс – 102 ч (3 часа в неделю),
- 4 класс – 102 ч (3 часа в неделю).

4 .Личностные результаты освоения.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты обучения

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;

повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится *диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей* обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год.

Восприятие собственного тела .

Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами ;похлопывание, втирание крема, массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, коляске, на фитболе, горке; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль; развитие ощущений во время заворачивания в одеяло, в мат; смена покоя и движения (качели, гамак, батут).

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации: развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие слухо-зрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Обучение двигательным действиям.

Контроль положения головы. В исходном положении лежа: удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры; удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку (правом/левом), лежа на боку с опорой на предплечье; удержание положения головы при переходах из одного положений лежа в другое (смена положения/позы) из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на животе, из положения лежа на животе в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на спине, из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье. В исходном положении сидя: удержание головы по средней линии сидя на коленях взрослого, сидя в функциональном кресле, в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки), сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги; удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей

игрушки. В исходном положении стоя: удержание положения головы по средней линии, стоя в вертикализаторе, удержание положения головы во время поворотов, стоя в вертикализаторе, во время слежения за движущимся предметом или поиска звучащей игрушки.

Контроль тела в положении лежа: удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности); удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами; удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета; удержание позы лежа на животе, на спине в процессе катания на роликовой доске или на балансировочной поверхности/доске; при продвижении покрывала или мата; удержание позы лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра.

Контроль тела в положении сидя: удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг; удержание позы сидя при переключении предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно; удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху; удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги; удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений; удержание позы сидя в процессе качания на качелях; умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху; удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало); перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле, на физиороле).

Контроль тела в положении стоя: удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансировочная поверхность, качели, батут, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности); удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при переключении предметов справа налево, сверху вниз; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) во время игры; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), дотягиваясь до предметов; удержание позы стоя во время катания на тележке, роликовой доске (тележка или роликовая доска приводится в движение другим человеком).

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.; переход из положения сидя на стуле в позу сидя на коляске; поворот в правую/левую сторону на $45^\circ/90^\circ/180^\circ/360^\circ$ сидя на стуле, скамейке, модуле; поворот в правую/левую сторону на $45^\circ/90^\circ/180^\circ/360^\circ$ сидя на стуле, скамейке, модуле; поворот в правую/левую сторону на $45^\circ/90^\circ/180^\circ/360^\circ$ в позе стоя.

Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости: переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя; переход из положения сидя на скамейке в положение сидя на стуле, в кресло-коляску; переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене; переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору; переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств: ползание на животе, спине, боку; перекачивание со спины на живот; ползание на четвереньках с поддержкой под животом; ползание на четвереньках; передвижение сидя на ягодицах; ходьба на коленях, на ногах.

Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств: передвижение на роликовой доске (лежа, сидя); передвижение на коляске с помощью; ходьба с тележкой (ходунками, тростями); езда адаптированном на велосипеде (самокате) с помощью.

Развитие физических способностей.

Развитие силовых способностей: выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости: поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования (придание правильного положения тела с помощью малых вспомогательных средств или технических приспособлений) лежа, сидя, стоя; выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций); ориентирование в направлении передвижения в пространстве; формирование представлений об окружающем пространстве; формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство; способствовать преодолению страха нового пространства.

Развитие функции руки.

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосание рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые).

Обучение функциональным действиям руками: развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками; развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным); развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии; навыку тянуть веревку.

6.Календарно-тематическое планирование по предмету

1 класс (дополнительный)

№	Тема	К-во часов	Содержание, виды деятельности	Дата
---	------	------------	-------------------------------	------

1	Знакомство с мячами	1	Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массажирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю).	
2	Упражнения с массажным мячом	1		
3	Игра «рука все помнит»	1		
4	Игры с малыми мячами	1		
5	Повороты головы направо-налево	1		
6	Наклоны головы вправо-влево	1		
7	Повороты головы направо-налево	1	Развитие внимания, координации движений Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоны головой в разные стороны. Развитие умения выполнять упражнения из различных исходных положений, умение наклонять туловище вперед, в стороны	
8	Наклоны головы вправо-влево	1		
9	Упражнение сиду-стою	1		
10	Упражнение стою-лежу	1		
11	Упражнение «дровосеки»	1		
12	Упражнение «маятник»	1		
13	Повторяй за мной	1	Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге	
14	Ходьба с флажками	1		
15	Донеси мяч	1		
16	Стойка на двух ногах	1		
17	Стойка на одной ноге	1		
18	Ходьба по дорожке	1		
19	Раз ладошка-два ладошка	1	Развитие внимания Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия. Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия	
20	Игры с пальчиками	1		
21	Возьми мяч	1		
22	Брось мяч	1		
23	Игры с флажками	1		
24	Игры с ленточками	1		
25	Игры с мячами	1		
26	Дотронься до мяча	1		Развитие внимания, точности движения, умения поймать,
27	Возьми палку	1		

28	Возьми обруч	1	бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях	
29	Покатай мяч	1		
30	Поймай мяч	1		
31	Сгибание и разгибание пальцев	1	Развитие умения сгибать и разгибать пальцы	
32	«Колобок»	1		
33	Упражнения лежа	1	Развитие умения вращения головой	
34	Упражнения стоя	1		
35	Упражнения сидя	1	Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища.	
36	Наклоны туловища	1		
37	Ходьба с предметами	1	Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов	
38	Повтори за мной	1		
39	Подними ногу	1	Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени	
40	Наклоны вперед	1		
41	Дойдем вместе до мяча	1		
42	Противопоставление пальцев рук	1	Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация.	
43	Пальчиковая гимнастика	1		
44	Двигательная гимнастика	1		
45	«Кулачки»	1		
46	Игры с ленточками	1		
47	Игры с мячами	1	Развитие внимания Умение прыгать на месте, поймать и бросить мяч, сбить кеглю мячом, умение удержать координацию на фитбол мяче.	
48	Игры с ленточками	1		
49	Игры с мячами	1		
50	Прыжки на месте	1		
51	Подними палку	1		
52	Брось мяч	1	Развитие внимания Развитие координации и точности движения Развитие умения играть с мячами, с кубиками, с мягкими модулями	
53	Поймай	1		
54	Сбей кеглю	1		
55	Игры с мячами	1		
56	Игра в кубики	1		
57	Игры с гимнастическими лентами	1	Развитие внимания Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча	
58	Игры с мягкими модулями	1		
59	Дыхательная гимнастика	1		
60	Пальчиковая гимнастика	1		
61	Повороты туловища	1		
62	Прокатывание мяча	1	Развитие внимания Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча	
63	Прокатывание санок по полу	1		
64	Пройди по скамейке	1		
65	Проползи по скамейке	1		
66	Ходьба через препятствия	1		
67	Ходьба через препятствия	1		
68	Ходьба по дорожкам	1		
69	Ходьба по дорожкам	1		
70	Повторяй за мной	1	Действия в одном	

71	Дотянись до мяча	1	направлении: хлопки, постукивания обеими руками. Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. Развитие внимания Развитие умения повторять за учителем.	
72	Пальчиковая гимнастика	1		
73	Пальчиковая гимнастика	1		
74	Поставь кегли	1	Умение повторить за учителем Развитие умения ходить по гимнастической скамейке, преодоления своего страха, поворачиваться налево-направо. Выполнять наклоны, уметь приседать	
75	Поставь кегли	1		
76	Возьми маленький мяч	1		
77	Поставь кубик на кубик	1		
78	Повтори за мной	1		
79	Делай как я	1		
80	Ходьба по гимнастической дорожке	1	Умение ходить, медленно бегать вокруг зала, уметь играть с мячами, ходить на носках и по гимнастической скамейке	
81	Повороты налево-направо	1		
82	Наклоны	1		
83	Приседания	1		
84	Ходьба	1		
85	Медленный бег	1		
86	Прыжки	1	Развитие внимания Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгать на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому	
87	Игры с мячами	1		
88	Ходьба на носках	1		
89	Ходьба по гимнастической скамейке	1		
90	Брось	1		
91	Поймай мяч	1		
92	Поймай мяч	1	Развитие внимания Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем.	
93	Поймай мяч	1		
94	Поймай мяч	1		
95	Прыжки	1		
96	Прыжки	1		
97	Прыжки	1		
98	Прыжки	1		
99	Обобщающий урок	1		

1 класс

№	Тема	К-во часов	Содержание, виды деятельности	Дата
1	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	1	Инструктаж по ТБ	
2	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.	1	Объяснение.	
3	Погружение в воду по шею, с головой.	1	Ознакомление. Начальное разучивание.	
4	Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде.	1	Углубленное разучивание. Повторение.	
5	Удержание на воде. Произвольное	1		

	плавание.			
6	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола и с отскоком.	1	Инструктаж по ТБ	
7	Ловля баскетбольного мяча	1		
8	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	Ознакомление. Начальное разучивание.	
9	Ведение баскетбольного мяча по прямой	1		
10	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1	Ходьба, ОРУ, игры с мячом	
11	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1	Углубленное разучивание.	
12	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1	Повторение.	
13	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1		
14	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	ОРУ, игра.	
15	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
16	Соблюдение правил игры «Болото»	1	Ходьба, бег, ОРУ.	
17	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1	Ходьба, бег, ОРУ, игры	
18	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	Бег, ОРУ, игра	
19	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
20	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
21	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1		
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1		
23	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	Инструктаж по ТБ	
24	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий	
25	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1	при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.	
26	Управление трехколесным	1	Коррекционные упражнения:	

	велосипедом без вращения педалей.		одновременные	
27	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1	(поочередные) движения руками в исходном положении «стоя».	
28	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1	Углубленное разучивание.	
29	Преодоление подъемов (спусков)	1	Повторение. Ознакомление.	
30	Езда в группе.	1	Начальное разучивание.	
31	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1	ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».	
32	Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом	1	Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе.	
33	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	Инструктаж по ТБ	
34	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	Ознакомление	
35	Транспортировка лыжного инвентаря.	1	Повторение	
36	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	Начальное разучивание	
37	Чистка лыж от снега.	1		
38	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1	Практические занятия	
39	Выполнение ступающего шага.	1		
40	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1		
41	Выполнение скользящего шага	1		
42	Выполнение попеременного Двухшажного хода.	1		
43	Выполнение бесшажного хода.	1		
44	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1		
45	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1		
46	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак,	1	Инструктаж по ТБ Объяснение.	

	спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		Ознакомление. Повторение.	
47	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	Практические занятия	
48	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1		
49	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1		
50	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	1		
51	Соблюдение правил поведения в походе.	1		
52	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1	Инструктаж по ТБ	
53	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	Объяснение.	
54	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
55	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
56	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1	Правила поведения при занятиях физической культурой.	
57	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	Назначение спортивного инвентаря и оборудования.	
58	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
59	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1	Построение, выравнивание.	
60	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1	Ходьба, бег в различном темпе.	
61	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1	Тестирование Ознакомление.	
62	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1	Начальное разучивание.	
63	Ловля маленького мяча одной (двумя) руками.	1	Ходьба, ОРУ	
64	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
65	Соблюдение правил игры «Стоп,	1	Ходьба, бег, ОРУ.	

	хоп, раз»			
66	Соблюдение правил игры «Болото»	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
67	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
68	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1		Ходьба, ОРУ, лазание, игры ОРУ, переползание, лазание.
69	Ловля маленького мяча одной (двумя) руками.	1	ОРУ, упражнения с мячами, игры. ОРУ, лазание, игры	
70	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		
71	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
72	Соблюдение правил игры «Болото»	1	ОРУ, упражнения с мячами.	
73	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
74	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		
75	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		
76	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1		
77	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1		
78	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		
79	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1		
80	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1		
81	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1		
82	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1		
83	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1		

84	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1		
85	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		
86	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		
87	Ползание на животе, на четвереньках.	1		
88	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		
89	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	1		
90	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1		
91	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1		
92	Ловля среднего мяча одной (двумя) руками.	1		
93	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
94	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
95	Соблюдение правил игры «Бросайка»	1		
96	Соблюдение правил игры «Бросайка»	1		
97	Соблюдение правил игры «Бросайка»	1		
98	Диагностика	1		
99	Обобщающий урок	1		
	Итого	99		

2 класс

№	Тема	К-во часов	Содержание, виды деятельности	Дата
1	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	1	Инструктаж по ТБ	
2	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.	1	Объяснение.	
3	Погружение в воду по шею, с головой.	1	Ознакомление. Начальное разучивание.	
4	Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде.	1	Углубленное разучивание. Повторение.	

5	Удержание на воде. Произвольное плавание.	1		
6	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола и с отскоком.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба, ОРУ, игры с мячом Углубленное разучивание. Повторение.	
7	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1		
8	Ведение баскетбольного мяча по прямой	1		
9	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1		
10	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1		
11	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1		
12	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1		
13	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1		Инструктаж по ТБ Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.
14	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1		
15	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1		
16	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1		
17	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1		
18	Преодоление подъемов (спусков)	1		
19	Езда в группе.	1		
20	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1		
21	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола и с отскоком.	1	Инструктаж по ТБ Объяснение. Ознакомление. Начальное разучивание. Углубленное разучивание. Повторение. Инструктаж по ТБ	
22	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1		
23	Ведение баскетбольного мяча по прямой	1		
24	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1		
25	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание	1		

	мяча ногой, руками.			
26	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1	Ознакомление. Начальное разучивание.	
27	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1	Ходьба, ОРУ, игры с мячом	
28	<i>Подвижные игры – 8 ч.</i>	1		
29	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	Углубленное разучивание.	
30	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
31	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1	Повторение.	
32	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	ОРУ, игра. Ходьба, бег, ОРУ. Ходьба, бег, ОРУ, игры Бег, ОРУ, игра	
33	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
34	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
35	Соблюдение правил игры «Бросайка»	1		
36	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1		
37	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1		
38	Выполнение ступающего шага.	1		
39	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1		
40	Выполнение скользящего шага	1		
41	Выполнение попеременного двушажного хода.	1		
42	Выполнение бесшажного хода.	1		
43	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1		
44	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1		

45	Чистка лыж от снега.	1		
46	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1		
47	Выполнение ступающего шага.	1		
48	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1		
49	Выполнение скользящего шага	1		
50	Выполнение попеременного двушажного хода.	1		
51	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	Инструктаж по ТБ Объяснение.	
52	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Ознакомление. Повторение.	
53	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1	Практические занятия	
54	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	1		
55	Соблюдение правил поведения в походе.	1		
56	Соблюдение правил поведения в походе.	1		
57	Соблюдение правил поведения в походе.	1		
58	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	Инструктаж по ТБ Объяснение.	
59	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ. Правила поведения при занятиях физической культурой.	
60	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		
61	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Построение, выравнивание.	
62	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	Ходьба, бег в различном темпе.	
63	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1		
64	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1	Тестирование Ознакомление.	

65	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	Начальное разучивание. Ходьба, ОРУ Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
66	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1		
67	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Ходьба, бег, ОРУ.	
68	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
69	Ползание на животе, на четвереньках.	1	Ходьба, ОРУ, лазание, игры	
70	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		
71	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	1	ОРУ, переползание, лазание. ОРУ, упражнения с мячами, игры.	
72	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	ОРУ, лазание, игры	
73	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	ОРУ, упражнения с мячами.	
74	Ловля среднего мяча одной (двумя) руками.	1		
75	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1		
76	Ловля маленького мяча одной (двумя) руками.	1		
77	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		
78	Прыжки в длину с места.	1		
79	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		
80	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		
81	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1		
82	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1		

83	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1		
84	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1		
85	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1		
86	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1		
87	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		
88	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		
89	Ползание на животе, на четвереньках.	1		
90	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		
91	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	1		
92	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1		
93	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1		
94	Ловля среднего мяча одной (двумя) руками.	1		
95	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1		
96	Ловля маленького мяча одной (двумя) руками.	1		
97	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		
98	Прыжки в длину с места.	1		
99	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		
	Итого	99		

3 класс

№	Тема	К-во часов	Содержание, виды деятельности	Дата	
1	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	Инструктаж по ТБ Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.		
2	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1			
3	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1			
4	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1			
5	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1			
6	Преодоление подъемов (спусков)	1			
7	Езда в группе. Обезд препятствий.	1			
8	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1			
9	Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом	1			
10	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	1	Инструктаж по ТБ Объяснение. Ознакомление. Начальное разучивание. Углубленное разучивание. Повторение.		
11	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.	1			
12	Погружение в воду по шею, с головой. Скольжение по поверхности воды на животе, спине.	1			
13	Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде.	1			
14	Удержание на воде. Произвольное плавание.	1			
15	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола и с отскоком.	1		Инструктаж по ТБ Ознакомление. Начальное разучивание.	
16	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1			
17	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	1			
18	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1	Ходьба, ОРУ, игры с мячом		
19	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногами, руками.	1	Углубленное разучивание. Повторение.		

20	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1		
21	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1		
22	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	Инструктаж по ТБ Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба, ОРУ, игры с мячом Углубленное разучивание. Повторение.	
23	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
24	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
25	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		
26	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
27	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
28	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1		
29	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		
30	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
31	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
32	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1		
33	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1		
34	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
35	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
36	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
37	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
38	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1		
39	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1		
40	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1		
41	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1		
42	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	Инструктаж по ТБ	
43	Транспортировка лыжного	1	Ознакомление	

	инвентаря.			
44	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	Повторение	
45	Чистка лыж от снега.	1	Начальное разучивание	
46	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1	Практические занятия	
47	Выполнение ступающего шага.	1		
48	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1		
49	Выполнение скользящего шага	1		
50	Выполнение попеременного двушажного хода.	1		
51	Выполнение бесшажного хода.	1		
52	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1		
53	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1		
54	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1		
55	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1		Инструктаж по ТБ
56	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Объяснение. Ознакомление. Повторение.	
57	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1	Практические занятия	
58	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	1		
59	Соблюдение правил поведения в походе.	1		
60	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1	Инструктаж по ТБ	
61	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Объяснение.	
62	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
63	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	Правила поведения при занятиях физической	

64	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	культурой. Назначение спортивного инвентаря и оборудования.	
65	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	Построение, выравнивание. Ходьба, бег в различном темпе.	
66	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	Тестирование Ознакомление.	
67	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1	Начальное разучивание.	
68	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	Ходьба, ОРУ Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
69	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Ходьба, бег, ОРУ. Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
70	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Ходьба, ОРУ, лазание, игры	
71	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	ОРУ, переползание, лазание.	
72	Ползание на животе, на четвереньках.	1		
73	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		
74	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1	ОРУ, упражнения с мячами, игры.	
75	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	ОРУ, лазание, игры	
76	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	ОРУ, упражнения с мячами.	
77	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	Инструктаж по ТБ Объяснение. Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
78	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из	1		

	шеренги в круг.		Правила поведения при занятиях физической культурой.	
79	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		
80	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Построение, выравнивание.	
81	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	Ходьба, бег в различном темпе.	
82	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	Тестирование Ознакомление. Начальное разучивание.	
83	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	Ходьба, ОРУ	
84	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ. Ходьба, бег, ОРУ.	
85	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
86	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Ходьба, ОРУ, лазание, игры	
87	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	ОРУ, переползание, лазание.	
88	Ползание на животе, на четвереньках.	1		
89	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	ОРУ, упражнения с мячами, игры.	
90	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1	ОРУ, лазание, игры	
91	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1		
92	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	ОРУ, упражнения с мячами.	
93	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1		
94	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх	1		

	(вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.			
95	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		
96	Прыжки в длину с места.	1		
97	Вис на рейке.	1		
98	Бросание мяча на дальность.	1		
99	Диагностика	1		
	Итого	99		

4 класс

№	Тема	К-во часов	Содержание, виды деятельности	Дата
1	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	1	Инструктаж по ТБ	
2	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.	1	Объяснение.	
3	Погружение в воду по шею, с головой. Скольжение по поверхности воды на животе, спине.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Углубленное разучивание.	
4	Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде.	1	Повторение.	
5	Удержание на воде. Произвольное плавание.	1		
6	Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде.	1		
7	Удержание на воде. Произвольное плавание.	1		
8	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола и с отскоком.	1	Инструктаж по ТБ	
9	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1		
10	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	Ознакомление. Начальное разучивание.	
11	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1	Ходьба, ОРУ, игры с мячом	
12	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1	Углубленное разучивание.	
13	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1	Повторение.	
14	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу,	1	ОРУ, игра.	

	сверху.			
15	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола и с отскоком.	1	Ходьба, бег, ОРУ.	
16	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	Ходьба, бег, ОРУ, игры	
17	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	Бег, ОРУ, игра	
18	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1		
19	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1		
20	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1		
21	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1		
22	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
23	Соблюдение правил игры «Болото»	1	Ходьба, ОРУ, игры с мячом	
24	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1	Углубленное разучивание.	
25	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	Повторение.	
26	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1	ОРУ, игра.	
27	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
28		1	Ходьба, бег, ОРУ. Ходьба, бег, ОРУ, игры Бег, ОРУ, игра	
29	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
30	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		
31	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
32	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
33	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1		

34	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1		
35	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
36	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1		
37	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1		
38	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль.	
39	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1		
40	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1		
41	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1		
42	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1		
43	Преодоление подъемов (спусков)	1		
44	Езда в группе. Объезд препятствий.	1		
45	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1		
46	Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом	1		
47	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1		Инструктаж по ТБ
48	Транспортировка лыжного инвентаря.	1	Ознакомление	
49	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	Повторение	
50	Чистка лыж от снега.	1	Начальное разучивание	
51	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1	Практические занятия	
52	Выполнение ступающего шага.	1		
53	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1		
54	Выполнение скользящего шага	1		
55	Выполнение попеременного двушажного хода.	1		
56	Выполнение бесшажного хода.	1		
57	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1		
58	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1		

	(«полу плугом», «плугом», падением).			
59	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	Инструктаж по ТБ Объяснение.	
60	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Ознакомление. Повторение.	
61	Соблюдение последовательности действий при раскладывании и складывании спального мешка.	1	Практические занятия	
62	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	Инструктаж по ТБ Объяснение.	
63	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Ознакомление. Повторение.	
64	Соблюдение последовательности действий при раскладывании и складывании спального мешка.	1	Практические занятия	
65	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, кольшкы.	1		
66	Соблюдение правил поведения в походе.	1		
67	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, кольшкы.	1		
68	Соблюдение правил поведения в походе.	1		
69	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	Инструктаж по ТБ	
70	Прыжки на одной, двух ногах, на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево, кругом).	1	Объяснение. Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
71	Ползание на животе, на четвереньках.	1		
72	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	Правила поведения при занятиях физической культурой. Назначение спортивного инвентаря и оборудования.	
73	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1		

74	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	Построение, выравнивание.	
75	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	Ходьба, бег в различном темпе. Тестирование Ознакомление.	
76	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	Начальное разучивание.	
77	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1		
78	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	Ходьба, ОРУ Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
79	Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	Ходьба, бег, ОРУ.	
80	Повороты туловища вправо (влево).	1		
81	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
82	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	Ходьба, ОРУ, лазание, игры	
83	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	ОРУ, переползание, лазание. ОРУ, упражнения с мячами, игры.	
84	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	ОРУ, лазание, игры	
85	Прыжки на одной, двух ногах, на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево, кругом).	1	ОРУ, упражнения с мячами.	
86	Ползание на животе, на четвереньках.	1		
87	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		
88	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1		
89	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1		
90	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1		
91	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1		
92	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх	1		

	(вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.			
93	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		
94	Прыжки в длину с места.	1		
95	Вис на рейке.	1		
96	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		
97	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		
98	Диагностика	1		
99	Обобщающий урок	1		

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
 Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
 Скакалка гимнастическая
 Гимнастические палки
 Кегли
 Обруч
 Флажки
 Рулетка измерительная
 Лыжи

