

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**

**УО Ирбитского МО**

**МОУ «Зайковская СОШ № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МОУ "Зайковская СОШ №1"**

\_\_\_\_\_ Р.С.Халикова

Приказ №92 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету Адаптивная физическая культура**  
**начального общего образования**  
**для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант**  
**6.4)**

### **Пояснительная записка.**

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.4) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

*Цель-* повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также 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 ходунках, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание учебного предмета, его цели и практические задачи должны определяться с учетом индивидуальных двигательных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся. Содержание должно обеспечивать возможность достижения планируемых в СИПР результатов.

#### **Подготовительный класс**

##### **«Физическая культура и здоровье»**

Перекидывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Удары мяча об пол и ловля правой рукой. Удары мяча об пол и ловля левой рукой. Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках. Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой. Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол. Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный). Удары разными мячами о стену. Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание правой и ловля правой. Подбрасывание левой и ловля левой. Броски мяча в цель с близкого расстояния. Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м. Метание

в цель пластмассовыми мячами, разными по весу и материалу. Метание в цель пластмассовыми мячами, разными по весу и материалу. Метание в цель

теннисными мячами, разными по весу и материалу. Метание в вертикальную цель (обруч), расположенную на стене на уровне глаз.

### **«Игровая деятельность»**

Шашки. Правила игры в шашки. Передвигаем шашки. Правила игры в хоккей (футбол). Играем в настольный хоккей (футбол). Правила игры в бадминтон. Играем в бадминтон. Разные виды спорта.

## **1 класс**

### **«Физическая культура и здоровье»**

Переключивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Удары мяча об пол и ловля правой рукой. Удары мяча об пол и ловля левой рукой. Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках. Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой. Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол. Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный). Удары разными мячами о стену. Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание правой и ловля правой. Подбрасывание левой и ловля левой. Броски мяча в цель с близкого расстояния. Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м. Метание

в цель пластмассовыми мячами, разными по весу и материалу. Метание в цель пластмассовыми мячами, разными по весу и материалу. Метание в цель теннисными мячами, разными по весу и материалу. Метание в вертикальную цель (обруч), расположенную на стене на уровне глаз.

### **«Игровая деятельность»**

Шашки. Правила игры в шашки. Передвигаем шашки. Правила игры в хоккей (футбол). Играем в настольный хоккей (футбол). Правила игры в бадминтон. Играем в бадминтон. Разные виды спорта.

## **2 класс**

### **«Физическая культура и здоровье»**

Дыхательная гимнастика. Движения головой. Выполнение движений руками: вперед, назад. Выполнение движений пальцами рук. Пальчиковая гимнастика. Пальчиковые игры. Удержание головы в одном положении. Удержание рук в одном положении. Коррекционные игры с предметами. Удержание предмета в руках. Поочередное действие руками: поднятие, опускание. Переключивание предмета одной рукой. Махи руками. Игра «Гуси, гуси». Гимнастика суставов верхних конечностей. Комплекс упражнений для верхних конечностей. Изменение положения тела: прогиб. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения для расслабления мышц. Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.

### **«Игровая деятельность»**

Спортивные игры. Подвижные игры. Шашки. Правилами игры в шашки. Передвигаем шашки. Правила игры в хоккей (футбол). Играем в настольный хоккей (футбол). Правила игры в бадминтон. Играем в бадминтон. Разные виды спорта.

## **3 класс**

### **«Физическая культура и здоровье»**

Преодоление препятствий при ходьбе. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

### **«Игровая деятельность»**

Спортивные игры. Подвижные игры. Правила игры в хоккей (футбол). Шашки. Правила игры в шашки. Играем в настольный хоккей (футбол). Правила игры в бадминтон. Играем в бадминтон. Разные виды спорта.

### **4 класс**

### **«Физическая культура и здоровье»**

Изменение положения тела с упором на кисти рук. Изменение положения тела с упором на предплечье. Гимнастика суставов. Коррекционные игры без предметов. Дыхательная гимнастика. Поочередное сгибание, разгибание ног. Одновременное сгибание, разгибание ног. Движения ногами: отведение в сторону, назад. Вставание на четвереньки. Ползание на четвереньках. Гимнастика суставов нижних конечностей. Комплекс упражнений для укрепления мышц. Комплекс упражнений для расслабления мышц. Удержание ног в одном положении. Изменение положения тела с упором на колени. Ползание на животе. Изменение положения тела с упором на ступни. Комплекс упражнений для расслабления мышц. Комплекс упражнений для формирования осанки. Упражнения с гимнастическими снарядами.

### **«Игровая деятельность»**

Спортивные игры. Подвижные игры. Шашки. Правила игры в шашки. Игры в хоккей (футбол). Играем в настольный хоккей (футбол). Правила игры в бадминтон. Играем в бадминтон. Разные виды спорта.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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 движений.

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

умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой:  
усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после  
физических упражнений.

## Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

### Подготовительный класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Физическая культура и здоровье (50 ч.)</b>		
1-3	Переключивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую	3
4-6	Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя	3
7-9	Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя	3
10-12	Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета	3
13-15	Удары мяча об пол и ловля его двумя руками	3
16-18	Удары мяча об пол и ловля правой рукой	3
19-21	Удары мяча об пол и ловля левой рукой	3
22-24	Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках	3
25-27	Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой	3
28-30	Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол	3
31-33	Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный)	3
34-36	Удары разными мячами о стену	3
37-39	Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую	3
40-42	Подбрасывание правой и ловля правой рукой	3
43-45	Подбрасывание левой и ловля левой рукой	3
46-48	Броски мяча в цель с близкого расстояния	3
<b>Игровая деятельность (49 ч.)</b>		
49-53	Знакомимся с шашками и игровым полем	5
54-58	Знакомимся с правилами игры в шашки	5
59-63	Передвигаем шашки	5
64-68	Играем в шашки	5
69-73	Знакомимся с правилами игры в хоккей (футбол)	5
74-78	Играем в настольный хоккей (футбол)	5
79-83	Знакомимся с правилами игры в бадминтон	5
84-88	Играем в бадминтон	5
89-93	Знакомимся с разными видами спорта	5
94-99	Скоро лето! (комплекс упражнений)	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>99</b>

## 1 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Физическая культура и здоровье (50 ч.)</b>		
1-3	Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую	3
4-6	Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя	3
7-9	Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя	3
10-12	Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета	3
13-15	Удары мяча об пол и ловля его двумя руками	3
16-18	Удары мяча об пол и ловля правой рукой	3
19-21	Удары мяча об пол и ловля левой рукой	3
22-24	Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках	3
25-27	Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой	3
28-30	Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол	3
31-33	Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный)	3
34-36	Удары разными мячами о стену	3
37-39	Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую	3
40-42	Подбрасывание правой и ловля правой рукой	3
43-45	Подбрасывание левой и ловля левой рукой	3
46-48	Броски мяча в цель с близкого расстояния	3

### Игровая деятельность (49 ч.)

49-53	Знакомимся с шашками и игровым полем	5
54-58	Знакомимся с правилами игры в шашки	5
59-63	Передвигаем шашки	5
64-68	Играем в шашки	5
69-73	Знакомимся с правилами игры в хоккей (футбол)	5
74-78	Играем в настольный хоккей (футбол)	5
79-83	Знакомимся с правилами игры в бадминтон	5
84-88	Играем в бадминтон	5
89-93	Знакомимся с разными видами спорта	5
94-99	Скоро лето! (комплекс упражнений)	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>99</b>

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Физическая культура и здоровье (51 ч.)</b>		
1-3	Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.	3
4-6	Метание в цель пластмассовыми мячами, разными по весу и материалу	3
7-9	Метание в цель резиновыми мячами, разными по весу и материалу	3
10-12	Метание в цель теннисными мячами, разными по весу и материалу	3
13-14	Метание в вертикальную цель (обруч), расположенную на стене на уровне глаз	2
15-16	Метание в вертикальную цель (мишень), расположенную на стене на уровне глаз	2
17-18	Дыхательная гимнастика	2
19-20	Движения головой: повороты, круговые движения головой. Удержание головы в одном положении	2
21-22	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, вниз. Удержание рук в одном положении	2
23-24	Выполнение движений пальцами рук	2
25-26	Пальчиковая гимнастика. Пальчиковые игры	2
27-28	Коррекционные игры с предметами. Удержание предмета в руках	2
29-30	Поочередное действие руками: поднятие, опускание. Одновременное действие руками	2
31-32	Перекладывание предмета одной рукой. Перекладывание предмета двумя руками	2
33-34	Гимнастика суставов верхних конечностей. Комплекс упражнений для верхних конечностей. Утренняя зарядка. Вариант для рук	2
35-36	Комплекс ОРУ без предметов	2
37-38	Комплекс ОРУ с предметами	2
39-40	Изменение положения тела: прогиб, поворот	2
41-43	Упражнения для формирования правильной осанки	3
44-46	Упражнения для мышц спины и пресса	3
47-49	Упражнения для расслабления мышц	3
50-51	Перекладывание предмета из руки в руку. Махи руками. Игра «Гуси, гуси»	2
<b>Игровая деятельность (51 ч.)</b>		
52-57	Спортивные игры	6
58-62	Подвижные игры	5
63-67	Передвигаем шашки	5
68-72	Играем в шашки	5
73-77	Знакомимся с правилами игры в хоккей (футбол)	5
78-82	Играем в настольный хоккей (футбол)	5
83-87	Знакомимся с правилами игры в бадминтон	5
88-92	Играем в бадминтон	5
93-97	Знакомимся с разными видами спорта	5
98-102	Скоро лето! (комплекс упражнений)	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>



### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Физическая культура и здоровье (51 ч.)</b>		
1-3	Упражнения для формирования правильной осанки	3
4-6	Перекаты в группировке вперед-назад	3
7-9	Перекаты в группировке вправо-влево	3
10-12	Поочередное движение плечами	3
13-15	Одновременное движение плечами	3
16-17	Изменение положения тела с упором на кисти рук	2
18-19	Изменение положения тела с упором на предплечье	2
20-21	Гимнастика суставов	2
22-23	Перекаты в группировке вперед-назад	2
24-25	Коррекционные игры без предметов	2
26-27	Коррекционные игры с предметами	2
28-29	Дыхательная гимнастика	2
30-31	Поочередное сгибание, разгибание ног	2
32-33	Одновременное сгибание, разгибание ног	2
34-35	Поочередное поднятие, опускание прямых ног	2
36-37	Движения ногами: отведение в сторону	2
38-39	Вставание на четвереньки	2
40-41	Ползание на четвереньках	2
42-43	Гимнастика суставов нижних конечностей	2
44-45	Комплекс упражнений для укрепления мышц	2
46-47	Комплекс упражнений для расслабления мышц	2
48-49	Удержание ног в одном положении	2
50-51	Изменение положения тела с упором на колени	2
<b>Игровая деятельность (51 ч.)</b>		
52-57	Спортивные игры	6
58-62	Подвижные игры	5
63-67	Передвигаем шашки	5
68-72	Играем в шашки	5

73-77	Знакомимся с правилами игры в хоккей (футбол)	5
78-82	Играем в настольный хоккей (футбол)	5
83-87	Знакомимся с правилами игры в бадминтон	5
88-92	Играем в бадминтон	5
93-97	Знакомимся с разными видами спорта	5
98-102	Скоро лето! (комплекс упражнений)	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>

## 4 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Физическая культура и здоровье (51 ч.)</b>		
1-3	Ползание на животе	3
4-6	Изменение положения тела с упором на ступни	3
7-9	Комплекс упражнений для расслабления мышц	3
10-12	Комплекс упражнений для формирования осанки	3
13-15	Комплекс ОРУ без предметов	3
16-18	Комплекс ОРУ с предметами	3
19-21	Гимнастика суставов	3
22-24	Упражнения с гимнастическими снарядами	3
25-27	Комплекс упражнений для расслабления мышц	3
28-30	Коррекционные игры без предметов	3
31-33	Комплекс ОРУ для мышц шеи	3
34-35	Комплекс ОРУ для мышц спины и пресса	2
36-37	Комплекс ОРУ для суставов	2
38-39	Комплекс ОРУ для утренней зарядки	2
40-41	Дыхательная гимнастика	2
42-43	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2
44-45	Вис: прямой хват, обратный хват, разноименный хват	2
46-47	Подтягивание. Вставание. Стояние	2
48-49	Исходные положения: лежа, сидя, стоя	2
50-51	Движения в исходном положении «лежа»	2
<b>Игровая деятельность (51ч.)</b>		
52-57	Спортивно-оздоровительные игры	6
58-62	Подвижные игры	5
63-67	Передвигаем шашки	5
68-72	Играем в шашки	5
73-77	Знакомимся с правилами игры в хоккей (футбол)	5
78-82	Играем в настольный хоккей (футбол)	5
83-87	Знакомимся с правилами игры в бадминтон	5
88-92	Играем в бадминтон	5
93-97	Знакомимся с разными видами спорта	5
98-102	Скоро лето! (комплекс упражнений)	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

**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 сажу-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	
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		

			мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия	
26	Дотронься до мяча	1	Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях	
27	Возьми палку	1		
28	Возьми обруч	1		
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	
48	Игры с ленточками	1		
49	Игры с мячами	1		
50	Прыжки на месте	1		
51	Подними палку	1		
52	Брось мяч	1	Умение прыгать на месте, поймать и бросить мяч, сбить кеглю мячом, умение удержать координацию на футбол мяче.	
53	Поймай	1		
54	Сбей кеглю	1	Развитие внимания	
55	Игры с мячами	1		
56	Игра в кубики	1		
57	Игры с гимнастическими лентами	1		
58	Игры с мягкими модулями	1		
59	Дыхательная гимнастика	1		
60	Пальчиковая гимнастика	1		
61	Повороты туловища	1	Развитие координации и точности движения	
62	Прокатывание мяча	1		
63	Прокатывание санок по полу	1	Развитие умения играть с мячами, с кубиками, с мягкими модулями	
64	Пройди по скамейке	1		
65	Проползи по скамейке	1		
66	Ходьба через препятствия	1		
			Развитие внимания	
			Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись	

67	Ходьба через препятствия	1	по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча	
68	Ходьба по дорожкам	1		
69	Ходьба по дорожкам	1		
70	Повторяй за мной	1	Действия в одном направлении: хлопки, постукивания обеими руками. Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. Развитие внимания Развитие умения повторять за учителем.	
71	Дотянись до мяча	1		
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	Развитие внимания Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем.	
92	Поймай мяч	1		
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	1	Объяснение.	

	воде.			
3	Погружение в воду по шею, с головой.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Углубленное разучивание. Повторение.	
4	Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде.	1		
5	Удержание на воде. Произвольное плавание.	1		
6	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола и с отскоком.	1	Инструктаж по ТБ  Ознакомление. Начальное разучивание.  Ходьба, ОРУ, игры с мячом  Углубленное разучивание.  Повторение.  ОРУ, игра.  Ходьба, бег, ОРУ.  Ходьба, бег, ОРУ, игры  Бег, ОРУ, игра	
7	Ловля баскетбольного мяча	1		
8	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1		
9	Ведение баскетбольного мяча по прямой	1		
10	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1		
11	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1		
12	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1		
13	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1		
14	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
15	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
16	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
17	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
18	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		
19	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
20	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
21	Соблюдение правил игры «Бросайка»	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  Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с
24	Узнавание составных частей	1		

	трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.	
25	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1	Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя».	
26	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1	Углубленное разучивание. Повторение. Ознакомление.	
27	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1	Начальное разучивание.	
28	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1	ОРУ с предметами.	
29	Преодоление подъемов (спусков)	1	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль.	
30	Езда в группе.	1	Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».	
31	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1	Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе.	
32	Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом	1		
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, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	Инструктаж по ТБ Объяснение. Ознакомление. Повторение. Практические занятия	
47	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1		
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 Объяснение. Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ. Правила поведения при занятиях физической культурой. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Построение, выравнивание. Ходьба, бег в различном темпе. Тестирование Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба, ОРУ
53	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
54	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
55	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
56	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
57	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		
58	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
59	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
60	Соблюдение правил игры «Бросайка»	1		
61	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1		
62	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо	1		



	(влево), по канату.		Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
63	Ловля маленького мяча одной (двумя) руками.	1		
64	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1	Ходьба, бег, ОРУ.	
65	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
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		
70	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		
71	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	ОРУ, упражнения с мячами, игры.	
72	Соблюдение правил игры «Болото»	1	ОРУ, лазание, игры	
73	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
74	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	ОРУ, упражнения с мячами.	
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: поднимание, опускание, наклоны, круговые	1		

	движения.			
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		
91-92	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	2		
93-94	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	2		
95-96	Ловля среднего мяча одной (двумя) руками.	2		
97	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
98	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
99	Соблюдение правил игры «Бросайка» Диагностика	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.	1	Углубленное разучивание.	

	Открытие глаз в воде.		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.	
7	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1		
8	Ведение баскетбольного мяча по прямой	1	Ходьба, ОРУ, игры с мячом	
9	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1	Углубленное разучивание.	
10	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1	Повторение.	
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	
14	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.	
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	
22	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	Объяснение.	
23	Ведение баскетбольного мяча по прямой	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Углубленное разучивание.	
24	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1	Повторение. Инструктаж по ТБ	

25	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1		
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	Повторение.	
31	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
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 «Бросай-ка»	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	1		

	(«полу плугом», «плугом», падением).			
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. Ознакомление.	
52	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Повторение. Практические занятия	
53	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1		
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	Тестирование Ознакомление. Начальное разучивание.  Ходьба, ОРУ  Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.  Ходьба, бег, ОРУ.  Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.  Ходьба, ОРУ, лазание, игры  ОРУ, переползание, лазание.  ОРУ, упражнения с мячами, игры. ОРУ, лазание, игры  ОРУ, упражнения с мячами.	
64	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1		
65	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1		
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		
68	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		
69	Ползание на животе, на четвереньках.	1		
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		
72	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1		
73	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1		
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:	1		

	произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).			
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		
94-95	Ловля среднего мяча одной (двумя) руками.	2		
96	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1		
97	Ловля маленького мяча одной (двумя) руками.	1		
98-99	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	2		

100	Прыжки в длину с места.	1		
101-102	Прыжки в длину с места, с разбега.	2		
	Итого	102		

### 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. Объезд 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 ногой, 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		
23	Соблюдение правил игры «Болото»	1			
24	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		Ознакомление. Начальное разучивание.	
25	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1			
26	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		Ходьба, ОРУ, игры с мячом	
27	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1			Углубленное разучивание. Повторение.
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	1			

	«Быстрые санки»			
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 инвентаря.	1	Ознакомление	
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		
47	Выполнение ступающего шага.	1	Практические занятия	
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 Объяснение. Ознакомление.	
56	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Повторение. Практические занятия	
57	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1		
58	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	1		
59	Соблюдение правил поведения в	1		

	походе.			
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 культурой.	
64	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	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. Начальное разучивание.	
67	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	Ходьба, ОРУ	
68	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.	
69	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	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	ОРУ, упражнения с мячами, игры.	
74	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1	ОРУ, лазание, игры	
75	Ловля среднего (маленького) мяча	1		

	одной (двумя) руками.			
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 шеренги в круг.	1	Правила поведения при занятиях физической культурой.	
79	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Построение, выравнивание.	
80	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	Ходьба, бег в различном темпе. Тестирование	
81	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	Ознакомление. Начальное разучивание.	
82	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	Ходьба, ОРУ	
83	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1	Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
84	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	Ходьба, бег, ОРУ. Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.	
85	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Ходьба, ОРУ, лазание, игры	
86	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	ОРУ, переползание, лазание.	
87	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		

88	Ползание на животе, на четвереньках.	1	ОРУ, упражнения с мячами, игры. ОРУ, лазание, игры		
89	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1			
90	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1			
91	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1		ОРУ, упражнения с мячами.	
92	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1			
93	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1			
94-95	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1			
96	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1			
97-98	Прыжки в длину с места.	1			
99	Вис на рейке.	1			
100-101	Бросание мяча на дальность.	1			
102	Диагностика	1			
	Итого	102			

#### 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.  Ознакомление. Начальное разучивание.  Углубленное разучивание.  Повторение.	
3	Погружение в воду по шею, с головой. Скольжение по поверхности воды на животе, спине.	1		
4	Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде.	1		
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	1		Инструктаж по ТБ

	отскока от пола и с отскоком.				
9	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	Ознакомление. Начальное разучивание.  Ходьба, ОРУ, игры с мячом  Углубленное разучивание.  Повторение.  ОРУ, игра.  Ходьба, бег, ОРУ.  Ходьба, бег, ОРУ, игры  Бег, ОРУ, игра		
10	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	1			
11	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу)	1			
12	Узнавание футбольного мяча. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1			
13	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1			
14	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху.	1			
15	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола и с отскоком.	1			
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			
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		Ходьба, ОРУ, игры с мячом  Углубленное разучивание.  Повторение.  ОРУ, игра.  Ходьба, бег, ОРУ.	
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 правил игры «Стоп, хоп, раз»	1			
28		1			

			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 «Бросайка»	1		
34	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1		
35	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
36	Соблюдение правил игры «Бросайка»	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. Обезд 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		
52	Выполнение ступающего шага.	1	Практические занятия	
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 («полу плугом», «плугом», падением).	1		
59	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	Инструктаж по ТБ	
60	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Объяснение.	
			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	
63	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Объяснение.	
			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, колышки.	1		
66	Соблюдение правил поведения в походе.	1		
67	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша,	1		



	стены палатки, растяжки, стойка, колышки.			
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 ОРУ, переползание, лазание.	
83	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	ОРУ, упражнения с мячами, игры. ОРУ, лазание, игры	
84	Преодоление препятствий при	1		

	ходьбе (беге).		ОРУ, упражнения с мячами.	
85	Прыжки на одной, двух ногах, на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево, кругом).	1		
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 (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1		
93	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		
94-95	Прыжки в длину с места.	1		
96	Вис на рейке.	1		
97-98	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		
99-100	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		
101	Диагностика	1		
102	Обобщающий урок	1		