

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов"

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет

Протокол № 1  
от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А. Адыева  
Приказ № 56/3  
от 31.08.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область	Физическая культура
Учебный предмет	Физическая культура (Адаптивная физическая культура)
Класс	1 - 4

## Пояснительная записка

Программа по адаптивной физической культуре (далее – АФК) для учащихся, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) (далее – АООП для обучающихся с ЗПР). Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

**Цель** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

## Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования:

1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа.

## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты

**Освоение социальной роли ученика** проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни**), проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях**, проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

- умения проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется

в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

#### **Метапредметные результаты**

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

### Предметные результаты

Модуль тематический блок	Разделы	Требования к планируемым результатам Вариант 7.2
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренге;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины.</li> </ul>
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>

<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  На материале лыжной подготовки  На материале спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки  Общеразвивающие упражнения  Развитие координации движений  Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>

<b>Плавание</b>	Обучение основным элементам плавания  Общеразвивающие упражнения  Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила соревнований;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>
<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</li> <li>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</li> </ul>

### Содержание программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР <b>Вариант 7.2</b>
Знания об адаптивной физической культуре	<b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b>	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с</li> </ul>

	<p><b>Из истории физической культуры</b></p> <p><b>Физические упражнения</b></p> <p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</b></p>	<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul>
	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия</b></p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- играют с соблюдением правил.</li> </ul>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Организующие команды и приемы</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</li> </ul>

			<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</li> </ul>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координации</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</li> <li>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>	

	<p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b> подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i></li> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</li> </ul>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Футбол</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul>

		<p>передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти;</li> <li>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</li> </ul>

<p><b>Плавание</b></p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта)</li> </ul>
<p><b>Коррекционно-развивающие упражнения</b></p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию формирования осанки</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;</p> <p>дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);</p> <p>сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</li> <li>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</li> </ul>

		<p>в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;</p> <p>ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе:</p> <p>медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p>	
	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p>		

	<p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>	
--	---	--	--

### Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 доп.	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
<b>III. Физическое совершенствование</b>						
7	Гимнастика с основами акробатики	19	19	21	19	19
8	Легкая атлетика	29	29	32	21	21
9	Лыжная подготовка	21	21	21	20	20
10	Плавание	6	6	6	6	6
11	Подвижные и спортивные игры	24	24	22	36	36
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого: 504 часа</b>						

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№ урока	Наименование тем уроков	кол-во часов
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1
3	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10м.	1
4	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1
5	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1

6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1
7	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
8	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
9	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
11	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
12	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1
13	Метание мяча на заданное расстояние.	1
14	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1
15	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	1
16	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	1
17	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1
18	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1
19	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1
20	Кувырок в сторону, пережат в перед в упор присев	1
21	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1
22	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1
23	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1
24	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1
25	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1
26	Ходьба по рейке на гимнастической скамейке.	1
27	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1
28	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
29	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
30	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
31	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
33	Лыжная подготовка. Техника безопасности.	1
34	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1
35	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	1
36	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	1
37	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1
38	Поворот " переступанием".	1
39	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1

40	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1
41	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1
42	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1
43	Подъем и спуски с небольших склонов.	1
44	Подъем и спуски с небольших склонов.	1
45	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	1
46	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1
47	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1
48	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1
49	Подъем скользящим шагом.	1
50	Подъем скользящим шагом	1
51	Лыжные гонки.	1
52	Лыжные гонки.	1
53	Итоговый урок. Эстафеты на лыжах.	1
54	Подвижные игры.	1
55	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1
56	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1
57	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1
58	Броски мяча в цель ( кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1
59	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1
60	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1
61	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1
62	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1
64	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1
64	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	1
65	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1
66	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	1
67	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1
68	Ведение мяча в движении шагом. Игры"Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1
69	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
70	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
71	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1
72	Броски в цель (кольцо, щит).Игры "Лисы и куры	1
73	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	1
74	Игры с ведением мяча.Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	1
75	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	1
76	Основы знаний. Техника безопасности.	1
77	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
78	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
79	Бег коротким, средним, длинным шагом.	1
80	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	1
81	Ознакомление с условиями и правилами поведения в	1

	бассейне.	
82	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне	1
83	Личная гигиена и закаливание	1
84	Вспомогательные средства для занятий плаванием	1
85	Комплексы подводящих упражнений для освоения техники плавания на суше	1
86	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине.	1
87	Эстафеты с бегом на скорость.	1
88	Обобщение темы.	1
89	Строевые упражнения.	1
90	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1
91	Эстафеты "Вызов номеров".	1
92	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон.	1
93	Эстафеты с бегом на скорость	1
94	Метание мяча на дальность.	1
95	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1
96	Метание мяча на заданное расстояние.	1
97	Строевые упражнения.	1
98	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
99	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1

**Тематическое планирование  
2 класс**

№ урока	Наименование тем уроков	кол-во часов
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1
3	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1
4	Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты "Вызов номеров".	1
5	Бег с ускорением от 10 до 20 м, по размеченным участкам дорожки. Эстафета "Смена сторон".	1
6	Эстафеты с бегом на скорость. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
7	Преодоление естественных препятствий. Прыжки с высоты. Челночный бег 3х5м.	1
8	Строевые упражнения. Эстафеты.	1
9	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м.	1
10	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1
11	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1
12	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1
13	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
14	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
15	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1

16	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
17	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
18	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1
19	Метание мяча на заданное расстояние.	1
20	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1
21	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	1
22	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	1
23	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1
24	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1
25	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1
26	Кувырок в сторону, пережат в перед в упор присев	1
27	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1
28	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1
29	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1
30	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1
31	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1
32	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на бревне	1
33	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1
34	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
35	Третья позиция ног. Танцевальные шаги, переменный шаг польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
36	Размыкание и смыкание приставными шагами	1
37	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три.	1
39	Лыжная подготовка. Техника безопасности	1
40	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1
41	Передвижение ступающим шагом.	1
42	Передвижение ступающим шагом.	1
43	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1
44	Поворот " переступанием".	1
45	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1
46	Основы знаний . Скользящий шаг с палками.	1
47	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1
48	. Встречная эстафета с этапом 50 м.	1
49	Подъем и спуски с небольших склонов.	1
50	Подъем и спуски с небольших склонов.	1
51	развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	1

52	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1
53	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1
54	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1
55	Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м.	1
56	Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м.	1
57	Лыжные гонки. Спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
58	Лыжные гонки. Спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
59	Итоговый урок. Эстафеты на лыжах.	1
60	Подвижные игры.	1
61	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1
62	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1
64	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1
64	Броски мяча в цель( кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1
65	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1
66	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1
67	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1
68	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1
69	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1
70	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	1
71	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1
72	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	1
73	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1
74	Ведение мяча в движении шагом. Игры "Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1
75	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
76	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
77	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1
78	Броски в цель (кольцо, щит).Игры "Лисы и куры	1
79	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	1
80	Игры с ведением мяча. Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	1
81	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	1
82	Основы знаний. Техника безопасности.	1
83	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
84	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
85	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
86	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
87	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1

<b>88</b>	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>89</b>	Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне	<b>1</b>
<b>90</b>	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне	<b>1</b>
<b>91</b>	Личная гигиена и закаливание	<b>1</b>
<b>92</b>	Вспомогательные средства для занятий плаванием	<b>1</b>
<b>93</b>	Комплексы подводных упражнений для освоения техники плавания на суше	<b>1</b>
<b>94</b>	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине.	<b>1</b>
<b>95</b>	Строевые упражнения.	<b>1</b>
<b>96</b>	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	<b>1</b>
<b>97</b>	Строевые упражнения.	<b>1</b>
<b>98</b>	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон.	<b>1</b>
<b>99</b>	Эстафеты с бегом на скорость.	<b>1</b>
<b>100</b>	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	<b>1</b>
<b>101</b>	Бег по размеченным участкам дорожки.	<b>1</b>
<b>102</b>	Метание мяча на заданное расстояние.	<b>1</b>

### Тематическое планирование

#### 3 класс

<b>№</b>	<b>Наименование тем уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	<b>1</b>
<b>2</b>	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	<b>1</b>
<b>3</b>	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	<b>1</b>
<b>4</b>	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	<b>1</b>
<b>5</b>	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	<b>1</b>
<b>6</b>	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	<b>1</b>
<b>7</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	<b>1</b>
<b>8</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	<b>1</b>
<b>9</b>	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	<b>1</b>
<b>10</b>	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	<b>1</b>
<b>11</b>	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	<b>1</b>

12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств	1
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1
18	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств .Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1
24	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1
25	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1
26	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1
27	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1
28	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1
29	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1
30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках	1
31	Кувырок вперед	1
32	Совершенствование изученных элементов.	1
33	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1
34	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1
35	Лазанье по наклонной скамейке.	1
36	Лазанье по наклонной скамейке.	1
37	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1
38	Лазанье по канату.	1
39	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1
40	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг.	1
41	Построение в две шеренги	1
42	Повороты на носках и одной ноге.	1
43	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1
44	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в	1

	парах, польки	
<b>45</b>	Упражнения в равновесии.	<b>1</b>
<b>46</b>	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.	<b>1</b>
<b>47</b>	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой.	<b>1</b>
<b>48</b>	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	<b>1</b>
<b>49</b>	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	<b>1</b>
<b>50</b>	Эстафета с оббеганием флага.	<b>1</b>
<b>51</b>	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	<b>1</b>
<b>52</b>	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	<b>1</b>
<b>53</b>	«Круговая эстафета».	<b>1</b>
<b>54</b>	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	<b>1</b>
<b>55</b>	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	<b>1</b>
<b>56</b>	Обучение технике подъема «лесенкой».	<b>1</b>
<b>57</b>	Техника спуска в высокой стойке.	<b>1</b>
<b>58</b>	. Спуск в низкой стойке.	<b>1</b>
<b>59</b>	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м.	<b>1</b>
<b>60</b>	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	<b>1</b>
<b>61</b>	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	<b>1</b>
<b>62</b>	Подъем «лесенкой».	<b>1</b>
<b>63</b>	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	<b>1</b>
<b>64</b>	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	<b>1</b>
<b>65</b>	Эстафеты на дистанции 300м.	<b>1</b>
<b>66</b>	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>1</b>
<b>67</b>	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>1</b>
<b>68</b>	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	<b>1</b>
<b>69</b>	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	<b>1</b>
<b>70</b>	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	<b>1</b>
<b>71</b>	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	<b>1</b>
<b>72</b>	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	<b>1</b>
<b>73</b>	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	<b>1</b>
<b>74</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	<b>1</b>
<b>75</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	<b>1</b>
<b>76</b>	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	<b>1</b>
<b>77</b>	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	<b>1</b>
<b>78</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	<b>1</b>
<b>79</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра	<b>1</b>

	«Снайперы».	
<b>80</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	<b>1</b>
<b>81</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	<b>1</b>
<b>82</b>	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	<b>1</b>
<b>83</b>	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	<b>1</b>
<b>84</b>	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	<b>1</b>
<b>85</b>	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	<b>1</b>
<b>86</b>	Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне	<b>1</b>
<b>87</b>	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне	<b>1</b>
<b>88</b>	Личная гигиена и закаливание	<b>1</b>
<b>89</b>	Вспомогательные средства для занятий плаванием	<b>1</b>
<b>90</b>	Комплексы подводных упражнений для освоения техники плавания на суше	<b>1</b>
<b>91</b>	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине.	<b>1</b>
<b>92</b>	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	<b>1</b>
<b>93</b>	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	<b>1</b>
<b>94</b>	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	<b>1</b>
<b>95</b>	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	<b>1</b>
<b>96</b>	Дистанция 500м легким бегом.	<b>1</b>
<b>97</b>	Дистанция 500м легким бегом.	<b>1</b>
<b>98</b>	Бросок набивного мяча снизу.	<b>1</b>
<b>99</b>	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	<b>1</b>
<b>100</b>	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	<b>1</b>
<b>101</b>	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	<b>1</b>
<b>102</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<b>1</b>

**Тематическое планирование  
4 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование тем уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	<b>1</b>
<b>2</b>	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	<b>1</b>

3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1
12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств	1
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1
18	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1
24	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1
25	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1
26	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1
27	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1
28	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1

29	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1
30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1
31	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	1
32	Совершенствование изученных элементов.	1
33	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1
34	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1
35	Лазанье по наклонной скамейке.	1
36	Перелазанье через бревно.	1
37	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1
38	Лазанье по канату.	1
39	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1
40	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг.	1
41	Построение в две шеренги	1
42	Ходьба приставными шагами.	1
43	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1
44	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1
45	Упражнения в равновесии. Ползание по-пластунски.	1
46	Техника безопасности. Основы знаний..	1
47	Поворот переступанием.	1
48	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1
49	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1
50	Эстафета с оббеганием флажка.	1
51	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1
52	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1
53	«Круговая эстафета».	1
54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
55	Соревнования на дистанцию 1000м.	1
56	. Прохождение дистанции 2 км.	1
57	Техника спуска в высокой стойке.	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Спуск в низкой стойке.	1
60	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1
61	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1
62	Подъем «лесенкой».	1
63	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	1
64	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1
65	Эстафеты на дистанции 300м.	1
66	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1
67	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1
68	Ведение мяча правой, левой, по прямой.	1
69	Эстафеты с ведением мяча.	1
70	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах.	1

	Игра «Волк во рву».	
<b>71</b>	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	<b>1</b>
<b>72</b>	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	<b>1</b>
<b>73</b>	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	<b>1</b>
<b>74</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	<b>1</b>
<b>75</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	<b>1</b>
<b>76</b>	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	<b>1</b>
<b>77</b>	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	<b>1</b>
<b>78</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	<b>1</b>
<b>79</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	<b>1</b>
<b>80</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	<b>1</b>
<b>81</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	<b>1</b>
<b>82</b>	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	<b>1</b>
<b>83</b>	Ведение мяча с изменением направления	<b>1</b>
<b>84</b>	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	<b>1</b>
<b>85</b>	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	<b>1</b>
<b>86</b>	Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне	<b>1</b>
<b>87</b>	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне	<b>1</b>
<b>88</b>	Личная гигиена и закаливание	<b>1</b>
<b>89</b>	Вспомогательные средства для занятий плаванием	<b>1</b>
<b>90</b>	Комплексы подводящих упражнений для освоения техники плавания на суше	<b>1</b>
<b>91</b>	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине.	<b>1</b>
<b>92</b>	Техника безопасности. Основы знаний	<b>1</b>
<b>93</b>	Бег 30м.	<b>1</b>
<b>94</b>	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	<b>1</b>
<b>95</b>	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	<b>1</b>
<b>96</b>	Дистанция 500м легким бегом.	<b>1</b>
<b>97</b>	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние.	<b>1</b>
<b>98</b>	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	<b>1</b>
<b>99</b>	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	<b>1</b>
<b>100</b>	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	<b>1</b>
<b>101</b>	Бег на выносливость.	<b>1</b>
<b>102</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	<b>1</b>

