

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Администрация муниципального образования
"Нестеровский муниципальный округ Калининградской области"
МАОУ «Заветинская НШ – ДС»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом МАОУ
"Заветинская НШ-ДС"

Чупилко С.П.

Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Заветинская НШ-ДС"

Сенькина О.Ю.

Приказ № 124 -П от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Адаптивная
физическая культура»
1-4 классы
(вариант 6.2)

Документ подписан электронной подписью
Сенькина Ольга Юрьевна
директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЗАВЕТИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД"
Серийный номер:
5695B24CA9DFD9E40D1E12D678009B85
Срок действия с 17.03.2023 до 09.06.2024

Составила:
учитель начальных классов
Гяцвичене А.А.

п. Фурмановка
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598), Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с НОДА (вариант 6.2) МАОУ «Заветинская НШ-ДС», авторской программы В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений, 1-4 класс» М: «Просвещение» 2013.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА

Группу обучающихся по варианту 6.2. составляют дети с лёгким дефицитом познавательных и социальных способностей, передвигающиеся при помощи ортопедических средств или лишённые возможности самостоятельного передвижения, имеющие нейросенсорные нарушения в сочетании с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Цель предмета Физическая культура:

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Основные задачи реализации содержания:

Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, о возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Рабочая программа составлена на 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях) в 1-ом и 1-ом дополнительном классах, на 68 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях) во 2 – 4-ых классах.

Содержание учебного предмета

Физическая культура. 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. Понятие о физической культуре. Режим дня и личная гигиена. Личная гигиена человека, методы закаливания. Закаливание организма. Составление режима дня. Его правильная организация.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Понятие о физических качествах. Развитие координационных способностей.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Понятие о мониторинге здоровья. Понятие о питьевом режиме. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Упражнения для формирования

правильной осанки. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для формирования свода стопы

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перерезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: повороты: спуски: подъемы: торможение:

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
6. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в

- цифровой форме измеряемые величины, готовить свое выступление и выступать с аудио-видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета;
15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты

Требования к результатам освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура (АФК)" определяются особенностями двигательного развития детей и медицинскими рекомендациями, достижения обучающихся оцениваются индивидуально.

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов				
		1 кл.	1 кл. (доп.)	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий				
3	Физическое совершенствование:					
	- гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	6
	- легкая атлетика	19	25	24	24	19
	- подвижные игры	28	21	24	24	35
	Итого	66	66	68	68	68

1 класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика		8
1	Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Техника безопасности на уроке.	1
2	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
3	Прыжки на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки на двух с продвижением вперед.	1
5	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
6	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	1
7	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
8	Ходьба и бег по кругу. Игра «Салки».	1
Подвижные игры		9
9	Упражнения для формирования свода стопы. Игра «К своим флажкам».	1
10	Игры. Прыжки с мягким приземлением, равновесие.	1
11	Ходьба с изменением направления движения. Ходьба приставным шагом.	1
12	Ходьба по скамейке на носках. Ловля мяча после отскока от пола.	1
13	Упражнения для формирования свода стопы. Игра «К своим флажкам».	1
14	Ходьба и бег между предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
15	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание по гимнастической стенке.	1
16	Игровые задания, эстафеты с мячом. Упражнения для формирования свода стопы.	1
17	Личная гигиена человека, методы закаливания.	1

Гимнастика с элементами акробатики		12
18	Правила техники безопасности. Строевые упражнения.	1
19	Построение в колонну. Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
20	Строевые команды. Техника выполнения кувырка вперед. Игра «Пройти бесшумно»	1
21	Построение в шеренгу. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
22	Строевые упражнения. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
23	Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1
24	Упражнения с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись»	1
25	Перелезание через горку матов. Игра «Не урони мешочек». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
26	Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей	1
27	Строевые упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
28	Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей	1
29	Упражнение на равновесие. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
Лыжная подготовка		7
30	Техника безопасности на уроках. Требования к одежде и обуви.	1
31	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг на лыжах. Игра «Салки на марше».	1
32	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах.	1
33	Ступающий шаг на лыжах с палками. Игра «На буксире».	1
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
35	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
36	Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам», «День-ночь».	1
Подвижные игры на основе баскетбола		11
37	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1
38	Передача мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»	1
39	Передача и ловля мяча в парах. Игра «Передача мячей в колоннах»	1
40	Передача и ловля мяча в парах.	1
41	Передача мяча на месте. Игра «Передал–садись». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
42	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
43	Ведение мяча в парах. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1
44	Игра «Не давай мяча водящему».	1
45	Ведение мяча в парах. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	1
46	Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	1
47	Игра «Перестрелка».	1
Подвижные игры на основе волейбола		8
48	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1

49	Передача мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	1
50	Точность передач мяча через волейбольную сетку. Игра «Поймай и передай».	1
51	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
52	Передача мяча через волейбольную сетку. Игра «Мяч капитану».	1
53	Бросок набивного мяча от груди. Игра «Мяч в обруче».	1
54	Бросок набивного мяча снизу. Игра «Попади в щит».	1
55	Подвижная игра «Точно в цель».	1
Легкая атлетика		11
56	Закаливание организма. Техника безопасности на занятиях.	1
57	Равномерный бег. Прыжки в длину с места.	1
58	Бег. Прыжки через скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
59	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Упражнения для формирования свода стопы.	1
60	Равномерный бег. Прыжки в длину с места.	1
61	Упражнения для формирования свода стопы. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
62	Прыжки через скакалку. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
63	Прыжки с продвижением вперед. Игра «К своим флажкам».	1
64	Упражнения для формирования свода стопы. Игра «Хвостики».	1
65	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1
66	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1

1 (дополнительный) класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика		12
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Понятие о физической культуре. Режим дня и личная гигиена.	1
2	Бег. Бег 30 м. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Слушай сигнал». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
4	Техника челночного бега 3x10м. Игра «Ястреб и утка».	1
5	Тестирование челночного бега 3x10 м. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
6	Техника безопасности при метании мяча. Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
7	Комплексы дыхательных упражнений. Тестирование метания малого мяча. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
8	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Упражнения для формирования правильной осанки.	1
9	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Упражнения для формирования свода стопы.	1
10	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
11	Прыжок в длину с места. Перебрасывание мяча в двух шеренгах.	1

12	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лисицы и куры». Упражнения для формирования свода стопы.	1
Подвижные игры		10
13	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игра «К своим флажкам».	1
14	Игра «К своим флажкам». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
15	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
16	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	1
17	Личная гигиена человека, методы закаливания. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
18	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Посадка картофеля».	1
19	Эстафеты с мячом. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения для формирования свода стопы.	1
20	Игры «Удочка», «Компас». Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
21	Правила по технике безопасности при игре «Перестрелка». Игра «Перестрелка».	1
22	Игра «Перестрелка». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
23	Правила техники безопасности. Основные понятия строевых упражнений.	1
24	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	1
25	Группировка, перекаты в группировке. Подвижная игра «Иголка и нитка». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
26	Строевые команды. Техника выполнения кувырка вперед. Игра «Пройти бесшумно». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
27	Построения и перестроения. Перекаты в группировке. Игра «Через холодный ручей». Упражнения для формирования свода стопы.	1
28	Построения и перестроения. Кувырок вперед. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
29	Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
30	Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
32	Гимнастика для глаз. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Игра «Не урони мешочек».	1
33	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1

34	Названия основных гимнастических снарядов. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
Лыжная подготовка		8
35	Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви.	1
36	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг.	1
37	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах.	1
38	Подъем и спуск. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
39	Передвижение скользящим шагом. Подъем лесенкой.	1
40	Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой.	1
41	Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам», «День-ночь»	1
42	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Лыжные эстафеты.	1
Подвижные игры на основе баскетбола		6
43	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
44	Гимнастика для глаз. Передача и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
45	Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
46	Передача мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
47	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1
48	Закрепление пройденного материала.	1
Подвижные игры на основе волейбола		5
49	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1
50	Изучение приемов игры. Подвижные игры.	1
51	Бросок набивного мяча от груди. Игра «Мяч в обруч».	1
52	Бросок набивного мяча снизу. Игра «Попади в щит». Упражнения для формирования свода стопы.	1
53	Подвижная игра «Точно в цель». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
Легкая атлетика		13
54	Закаливание организма. Техника безопасности на занятиях.	1
55	Специальные беговые упражнения. Игра «Волк во рву». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
56	Наклон вперед из положения стоя. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	1
57	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1
58	Подтягивания на низкой перекладине. Игра «Кто дальше бросит». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
59	Подъема туловища за 30 сек. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
60	Метание малого мяча. Ловля мяча после отскока от стены.	1
61	Упражнения в равновесии. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1

62	Тестирование челночного бега 3х10 м. Прыжки через скакалку. Упражнения для формирования свода стопы.	1
63	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
64	Метание малого мяча.	1
65	Равномерный бег. Игра «Хвостики». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
66	Итоговый урок. Повторение изученного.	1

2 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Легкая атлетика	8
1.	Правила техники безопасности. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
2.	Ходьба, бег. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3.	Бег 30 м. Прыжки на месте. Подвижные игры.	1
5.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Запрещенное движение». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
6.	Челночный бег 3х10 м. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Понятие о физических качествах.	1
7.	Метание мяча в цель. Подвижная игра. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
8.	Перебрасывание мяча 1 кг из-за головы. Упражнения для формирования свода стопы.	1
9.	Метание мяча в цель. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
10.	Правила техники безопасности. Обучение стойкам и передачам мяча.	1
11.	Передача мяча на месте. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
12.	Ловля и передача мяча на месте. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
13.	Ловля и передача мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
14.	Ловля и передача мяча в движении. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Перебрасывание мяча в двух шеренгах.	1
16.	Передача мяча в парах. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
17.	Передача мяча в парах. Упражнения для формирования свода стопы.	1
18.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
19.	Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	9

20	Правила техники безопасности. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
21	ОРУ. Перекаты и группировка. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
22	ОРУ. Перекаты и группировка.	1
23	Прыжки через скакалку. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
24	Прыжки через скакалку. Упражнения для формирования свода стопы.	1
25	Перелезание через гимнастического коня. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
26	Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1
27	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Лазание по гимнастической стенке.	1
28	Подтягивания на перекладине. Упражнения для формирования свода стопы.	1
	Подвижные игры	4
29	Подвижные игры с элементами баскетбола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
30	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
31	Подвижные игры. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
32	Подвижные игры. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
	Лыжная подготовка	9
33	Инструктаж по ТБ. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «По местам».	1
35	Повороты переступанием на месте. Подвижная игра «День и ночь».	1
36	Повороты переступанием на месте. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	1
37	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Подвижная игра «Куда укатиться за два шага».	1
38	Спуск в стойке. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
39	Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
40	Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «За мной».	1
41	Торможение плугом. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
	Подвижные игры	5
42	Подвижные игры. ОРУ. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
43	Подвижные игры. ОРУ. Упражнения для формирования свода стопы.	1
44	Подвижные игры. ОРУ.	1
45	Подвижные игры. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
46	Подвижные игры. Эстафеты.	1

	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15
47	ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч среднему».	1
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч среднему».	1
50	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Передача двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
51	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Игра «Перестрелка». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
52	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Обгони мяч».	1
53	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча»	1
54	Передача двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	1
55	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
56	Ведение мяча с изменением скорости. Передача двумя руками от груди. Игра «Играй-играй, мяч не давай».	1
57	Передача двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Упражнения для формирования свода стопы.	1
58	Ведение мяча с изменением направления. Передача двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».	1
59	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Игра «Не дай мяч водящему».	1
60	Передача двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Упражнения для формирования свода стопы.	1
61	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему».	1
	Легкая атлетика	7
62	ТБ. ОРУ. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
63	ОРУ. Метание малого мяча. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
64	ОРУ. Соревнования в метании малого мяча. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
65	ОРУ. Прыжок в длину с места. Понятие о питьевом режиме.	1
66	ОРУ. Игра «Салки».	1
67	Прыжок в длину с места. Упражнения для формирования свода стопы.	1
68	Повторение изученного. Эстафеты.	1

3 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12
1	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.	1
2	Бег. Игра «Снайпер». Упражнения для формирования правильной осанки.	1

3	Тест бега 30м. Упражнения для формирования свода стопы.	1
4	Тест бега 60м. Игра «Снайпер».	1
5	Гимнастика для глаз. Тест челночного бега 3х10м. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
6	Равномерный бег. Игра «Вызов по имени». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
7	Понятие о питьевом режиме. Равномерный бег. Игра «Ловишки». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
8	Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы. Игра «Вызов номеров».	1
9	Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Снайпер». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
10	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для формирования свода стопы.	1
11	Тест метания малого мяча на дальность. Понятие о физических качествах.	1
12	Гимнастика для глаз. Игры.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		4
13	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча на месте.	1
14	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
15	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры.	1
16	Подвижные игры на совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
Гимнастика с основами акробатики		12
17	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
18	Гимнастика для глаз. Упражнения в равновесии, лазания и перелезания. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1
19	Упражнения «Змея», «Колечко», «Лодочка». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
20	Строевые упражнения.	1
21	Строевые упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
22	Упражнения «Птица», «Книжка», «Кошечка».	1
23	Упражнения «Ежик», «Звезда», «Месяц». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
24	Игра «Эстафета с перелазом». Упражнения для формирования свода стопы.	1
25	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1
26	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1
27	Построения и перестроения.	1
28	Упражнения «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы». Упражнения для формирования свода стопы.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		3
29	Составление режима дня. Его правильная организация. Строевые упражнения.	1

30	Техника перемещений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Упражнения для формирования свода стопы.	1
31	Техника перемещений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Игра «Овладей мячом».	1
Лыжная подготовка		8
32	Техника безопасности на уроках. Требования к одежде и обуви. Техника передвижений скользящим шагом.	1
33	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием Игра «Пустое место» на лыжах.	1
34	Одноопорное скольжение. Игра «Кто дальше», «Пятнашки на лыжах».	1
35	Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон «лесенкой» и спуска с горы в основной стойке.	1
36	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» и спуск с пологого склона в стойке. Игра «Не задень» и «За мной».	1
37	Спуск в стойке, подъем ступающим шагом. Игра «Шире шаг».	1
38	Спуск в стойке, поворот при спуске переступанием. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты «Кто быстрее на лыжах».	1
39	Передвижение на скорость, отрезок 50м. Эстафета «Кто быстрее до флажка».	1
Подвижные игры с элементами баскетбола		11
40	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Пища и питательные вещества.	1
41	Специальные передвижения без мяча. Стойка баскетболиста. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
42	Упражнения на месте. Техника перемещений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
43	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
44	Передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.	1
45	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
46	Передача мяча одной рукой от плеча. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
47	Ведение мяча в движении.	1
48	Передача мяча одной рукой от плеча. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
49	Ведение мяча в движении. Упражнения для формирования свода стопы.	1
50	Строевые упражнения. Повторение перемещений.	1
Подвижные игры с элементами волейбола		6
51	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на площадке. Передача мяча сверху двумя руками.	1
52	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
53	Передвижения, остановки, повороты и стойки волейболистов. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Игровые задания.	1
55	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	1

56	Гимнастика для глаз. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Игра «Пионербол».	1
Легкая атлетика		12
57	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз.	1
58	Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, от груди.	1
59	Комплексы дыхательных упражнений. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, от груди. Упражнения для формирования свода стопы.	1
60	Равномерный бег. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
61	Прыжковые упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
62	Ходьба, бег. Прыжковые упражнения.	1
63	Ходьба, бег. Бег с ускорением.	1
64	Игры и эстафеты. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
65	Игры. Упражнения для формирования свода стопы.	1
66	Игры. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
67	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры.	1
68	Повторение изученного.	1

4 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
Легкая атлетика		8
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение технике высокого старта. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
2.	Бег 30 метров. Бег с высокого старта.	1
3.	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Упражнения для формирования свода стопы.	1
4.	Ходьба, бег. Метание мяча. Понятие о мониторинге здоровья.	1
5.	Ходьба, бег. Прыжок в длину с места. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
6.	Ходьба, бег. Метание мяча.	1
7.	Равномерный бег. Понятие о физических качествах.	1
8.	Равномерный бег. Упражнения для формирования свода стопы.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		11
9.	ТБ на уроках. Ловля мяча двумя руками.	1
10.	Передача мяча двумя руками от груди. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
11.	Совершенствование передач мяча двумя руками от груди, ловли мяча двумя руками от груди.	1
12.	Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1

13.	Ловля мяча двумя руками. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
14.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
15.	Совершенствование ведения мяча с изменением направлением и скорости.	1
16.	Перемещение футболиста. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
17.	Обучение удару носком. Упражнения для формирования свода стопы.	1
18.	Обучение удару серединой подъема. Совершенствование удара носком.	1
19.	Совершенствование удара носком. Учебная игра в мини-футбол. Упражнения для формирования свода стопы.	1
	Гимнастика с основами акробатики	6
20.	ТБ на уроках. Кувырок назад.	1
21.	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1
22.	Широкие стойки, ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом, наклоны. Совершенствование кувырка назад в группировке.	1
23.	Выпады и полушагаты на месте, выкруты с гимнастической палкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
24.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия, катание мяча ногами.	1
25.	Упражнения для формирования свода стопы.	1
	Легкая атлетика	3
26.	ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег.	1
27.	Равномерный бег. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
28.	Равномерный бег. Прыжок в длину.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3
29.	ТБ на уроках. Совершенствование ведения мяча.	1
30.	Совершенствование ведения мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
31.	Совершенствование передач мяча. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
	Лыжная подготовка	8
32.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Поворот переступанием в движении.	1
33.	Совершенствование спуска со склона в стойке.	1
34.	Совершенствование поворота переступанием в движении.	1
35.	Попеременный двухшажный ход.	1
36.	Подъем полуелочкой и елочкой.	1
37.	Совершенствование подъема полуелочкой и елочкой.	1
38.	Обучение торможению плугом. Совершенствование подъема полуелочкой и елочкой.	1
39.	Спуск сос клона.	1

	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21
40.	ТБ на уроках. Специальные передвижения без мяча. Стойка баскетболиста. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
41.	Специальные передвижения без мяча. Стойка баскетболиста.	1
42.	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
43.	Передача мяча от груди на месте.	1
44.	Ведение мяча в движении.	1
45.	Ведение мяча на месте. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
46.	Ведение мяча в движении. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
47.	Ведение мяча в движении.	1
48.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
49.	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
50.	Ведение мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
51.	Совершенствование передач и ведения мяча. Упражнения для формирования свода стопы.	1
52.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
53.	Совершенствование передач и ведения мяча.	1
54.	Передача мяча после отскока от пола.	1
55.	Совершенствование ведения мяча в быстром темпе.	1
56.	Передача мяча после отскока от пола.	1
57.	Передача мяча в тройках. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
58.	Передача мяча в тройках.	1
59.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
60.	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
	Легкая атлетика	8
61.	ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование высокого старта. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
62.	Бег 30 м с высокого старта. Упражнения для формирования свода стопы.	1
63.	Прыжок в длину с места. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
64.	Равномерный бег.	1
65.	Бег 60 м.	1
66.	Равномерный бег. Упражнения для формирования свода стопы.	1
67.	Равномерный бег. Упражнения для формирования свода стопы.	1
68.	Повторение изученного.	1