

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Красногвардейского района

ГБНОУ "Школа здоровья и индивидуального развития"

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического
совета ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 17 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

С.А. Тихашин

Приказ № 133 от 01.09.2025 г.

Тихашин Сергей Подписано цифровой
Анатольевич подписью: Тихашин
Сергей Анатольевич

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с задержкой психического развития

1-4 классов

Санкт-Петербург

2025

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (Далее - Программа по физической культуре) отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО ОВЗ (обучающихся с ЗПР), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с ЗПР, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений.

Адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной

физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

- упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,

- увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.

- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,

- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Место учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Обучение по модулю «Лыжная подготовка» в связи с климатическими особенностями проводится с использованием имитационных упражнений. Часы Модуля «Плавание» распределены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей, обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикой осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

1 КЛАСС

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Роль физических упражнений в жизни человека.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

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».

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
- Правила выполнения гимнастических упражнений.
- Упражнения для утренней гимнастики, физкультурминуток

- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерица»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

- Простые термины легкоатлетических упражнений.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде.

«Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения (Имитационные упражнения).

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд

(горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперед (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50 см после небольшого приседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения (Имитационные упражнения).

Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.

- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.

«Кольцеброс», «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
 - Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
 - Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
 - Основные термины легкоатлетических упражнений.
 - Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
 - Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.
- Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

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; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
- Основные термины видов передвижения на лыжах.

Физические упражнения (Имитационные упражнения).

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основы профилактики травматизма.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

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 многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- Общее строение человека, основные части костного скелета.
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на

- снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств.
 - Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
 - Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
 - Спорт и гимнастические виды спорта.
 - Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения (Имитационные упражнения).

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;

- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;

- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;

- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);

- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);

- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвигательной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.

- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.

- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.

- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
 - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).
- К концу обучения **в 3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
 - различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
 - осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
 - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
 - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
 - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
 - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
 - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
 - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
 - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
 - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
 - осваивать технические действия из спортивных игр.
- Коррекционно-развивающая деятельность:*
- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
 - осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
 - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление).

Тематическое планирование

Модуль	Классы				
	1	1 дополнительный	2	3	4
Легкая атлетика	18	18	24	30	30
Гимнастика с элементами	45	36	36	36	36

корректирующей					
Лыжная подготовка	-	12	12	15	15
Подвижные игры	36	33	30	21	21
Всего	99	99	102	102	102

Поурочное планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. ОРУ на свежем воздухе	1
2.	Основные способы и особенности движений и передвижений человека. Ходьба: парами, по кругу.	1
3.	Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития. Ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
4.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	1
5.	Ходьба и бег по кругу в зале. Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1
6.	Ходьба и бег по кругу в зале, с изменением направления.	1
7.	Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1
8.	Ходьба и бег по кругу в зале. Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1
9.	Ходьба и бег по кругу в зале. Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1
10.	Правила подвижных игр. Подвижные игры на внимание, ловкость, взаимодействие.	1
11.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Подвижная игра. «Передай – встань».	1
12.	Подвижная игра. «Передай – встань».	1
13.	Подвижная игра. «Передай – встань».	1
14.	Подвижная игра «Найди мяч».	1
15.	Подвижная игра «Найди мяч».	1
16.	Подвижная игра «Найди мяч».	1
17.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Подвижная игра «Свободное место».	1
18.	Подвижная игра «Свободное место».	1
19.	Подвижная игра «Свободное место».	1
20.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
21.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
22.	Подвижная игра «Самолеты».	1
23.	Подвижная игра «Самолеты».	1
24.	Подвижная игра «Самолеты».	1

25.	«Режим дня». Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1
26.	Правила распорядка дня. ОРУ. Приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1
27.	ОРУ. Основные способы и особенности движений и передвижений человека. Приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1
28.	Роль физических упражнений в жизни человека. ОРУ. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1
29.	ОРУ. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1
30.	ОРУ. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1
31.	ОРУ. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1
32.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
33.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
34.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
35.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
36.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.	1
37.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.	1
38.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.	1
39.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.	1
40.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1
41.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1
42.	Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1
43.	Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1
44.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе.	1
45.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе.	1
46.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе.	1
47.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
48.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
49.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1

50.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
51.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне. Пальчиковая гимнастика.	1
52.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне. Пальчиковая гимнастика.	1
53.	Бег равномерный по кругу, по прямой. Артикуляционная гимнастика.	1
54.	Бег равномерный по кругу, по прямой. Артикуляционная гимнастика.	1
55.	Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1
56.	Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1
57.	Удержание гимнастического мяча.	1
58.	Удержание гимнастического мяча.	1
59.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1
60.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1
61.	Одиночный отбив мяча от пола.	1
62.	Одиночный отбив мяча от пола.	1
63.	Бросок и ловля мяча.	1
64.	Бросок и ловля мяча.	1
65.	Игровые задания с мячом.	1
66.	Игровые задания с мячом.	1
67.	Удержание скакалки. Игровые задания с мячом.	1
68.	Удержание скакалки. Игровые задания с мячом.	1
69.	Удержание скакалки. Игровые задания с мячом.	1
70.	Игры с бегом и прыжками.	1
71.	Игры с бегом и прыжками.	1
72.	Игры с бегом и прыжками.	1
73.	Игры с бегом и прыжками.	1
74.	Игры с бегом и прыжками.	1
75.	Игры с бегом и прыжками.	1
76.	Подвижные игры на ловкость.	1
77.	Подвижные игры на ловкость.	1
78.	Подвижные игры на ловкость.	1
79.	Подвижные игры на ловкость.	1
80.	Подвижные игры на ловкость.	1
81.	Подвижные игры на взаимодействие.	1
82.	Подвижные игры на взаимодействие.	1
83.	Подвижные игры на взаимодействие.	1
84.	Подвижные игры на взаимодействие.	1
85.	Подвижные игры на внимание.	1
86.	Подвижные игры на внимание.	1
87.	Подвижные игры на внимание.	1

88.	Подвижные игры на внимание.	1
89.	Подвижные игры на внимание.	1
90.	Подвижные игры на внимание.	1
91.	Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). Ходьба в чередовании с бегом.	1
92.	Ходьба в чередовании с бегом.	1
93.	Ходьба в чередовании с бегом.	1
94.	Прыжки на двух ногах вверх и вперед.	1
95.	Прыжки на двух ногах вверх и вперед.	1
96.	Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.	1
97.	Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.	1
98.	Броски мяча на дальность снизу и сверху.	1
99.	Броски мяча на дальность снизу и сверху.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).	1
2.	Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Ходьба и бег по стадиону, в зале.	1
3.	Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Ходьба и бег на открытой спортивной площадке.	1
4.	Простые термины легкоатлетических упражнений. Общеразвивающие и специальные упражнения техники бега.	1
5.	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1
6.	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1
7.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.	1
8.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.	1
9.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.	1
10.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Подвижные игры на развитие наблюдательности.	1
11.	Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие наблюдательности.	1
12.	Подвижные игры на развитие наблюдательности.	1
13.	Подвижные игры на развитие выдержки.	1

14.	Подвижные игры на развитие выдержки.	1
15.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1
16.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1
17.	Подвижная игра «Два мороза».	1
18.	Подвижная игра «Два мороза».	1
19.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
20.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
21.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
22.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
23.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
24.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
25.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале. Упражнения общей разминки с контролем дыхания.	1
26.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Упражнения общей разминки с контролем дыхания.	1
27.	Освоение танцевальных позиций у опоры.	1
28.	Освоение танцевальных шагов: «буратино».	1
29.	Освоение танцевальных шагов: «буратино».	1
30.	Освоение танцевальных шагов: «ковырялочка», «верёвочка».	1
31.	Освоение танцевальных шагов: «ковырялочка», «верёвочка».	1
32.	Упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы.	1
33.	Упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы.	1
34.	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону.	1
35.	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону.	1
36.	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону.	1
37.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног.	1
38.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног.	1
39.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
40.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
41.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой.	1
42.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой.	1
43.	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1
44.	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1
45.	Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1
46.	Подскоки через скакалку вперёд, назад.	
47.	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.	1
48.	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со	1

	скакалкой.	
49.	Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1
50.	Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1
51.	Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника.	1
52.	Доставка лыж до места катания. Имитационные упражнения. Техника ступающего шага во время передвижения.	1
53.	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней. Имитационные упражнения. Техника ступающего шага во время передвижения.	1
54.	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
55.	Надевание лыжной экипировки. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
56.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
57.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
58.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
59.	Имитационные упражнения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1
60.	Имитационные упражнения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1
61.	Артикуляционная гимнастика. Правила выполнения гимнастических упражнений.	1
62.	Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток.	1
63.	Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.	1
64.	Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.	1
65.	Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Пальчиковые игры.	1
66.	Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Пальчиковые игры.	1
67.	Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Глазодвигательная гимнастика.	1
68.	Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Глазодвигательная гимнастика.	1
69.	Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1
70.	Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1
71.	Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.	1
72.	Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе	1

	стороны.	
73.	Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.	1
74.	Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.	1
75.	Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.	1
76.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом.	1
77.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом.	1
78.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом.	1
79.	Подвижные игры, эстафеты.	1
80.	Подвижные игры, эстафеты.	1
81.	Подвижные игры, эстафеты.	1
82.	Подвижная игра «Угадай, кого поймали».	1
83.	Подвижная игра «Угадай, кого поймали».	1
84.	Подвижная игра «Стадо и волк».	1
85.	Подвижная игра «Стадо и волк».	1
86.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
88.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
89.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
90.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
91.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.	1
92.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.	1
93.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
94.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
95.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Бег с ускорением.	1
96.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Бег с ускорением.	1
97.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1
98.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1
99.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу.	1
2.	Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Ходьба и легкий бег по пересеченной местности.	1

3.	Техника преодоления небольших препятствий при передвижении. Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий.	1
4.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
5.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
6.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
7.	Метание малого мяча.	1
8.	Метание малого мяча.	1
9.	Прыжки в длину с места.	1
10.	Прыжки в длину с места.	1
11.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
12.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
13.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности.	1
14.	Правила подвижных игр. Подвижная игра «Птички и клетка».	1
15.	Подвижная игра «Птички и клетка».	1
16.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
17.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
18.	Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».	1
19.	Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».	1
20.	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	1
21.	Спортивные эстафеты с обходом фишек, переступания предметов.	1
22.	Спортивные эстафеты с обходом фишек, переступания предметов.	1
23.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
24.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
25.	Понятие о гармоничном физическом развитии. Организующие команды и приёмы.	1
26.	Измерения частоты сердечных сокращений (пальпаторно). Строевые упражнения.	1
27.	Формирование осанки – компонент здоровья. Общая разминка. Упражнения на формирование правильной осанки.	1
28.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
29.	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.	1
30.	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.	1
31.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1
32.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1
33.	Назначение утренней зарядки, физкультурминуток и пауз, уроков физической культуры. Утренняя зарядка	1
34.	Беговые и прыжковые упражнения.	1
35.	Беговые и прыжковые упражнения.	1
36.	Упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения	1

	для укрепления мышц ног, рук.	
37.	Упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.	1
38.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1
39.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1
40.	Упражнения для развития гибкости.	1
41.	Упражнения для развития гибкости.	1
42.	Разминка у опоры, упражнения стоя лицом к гимнастической стенке.	1
43.	Разминка у опоры, упражнения стоя лицом к гимнастической стенке.	1
44.	Разминка у опоры, упражнения стоя лицом к гимнастической стенке.	1
45.	Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1
46.	Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1
47.	Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1
48.	Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1
49.	Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
50.	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
51.	Стойка лыжника, удержание лыжных палок. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
52.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
53.	Имитационные упражнения. Спуск с горы в основной стойке	1
54.	Имитационные упражнения. Спуск с горы в основной стойке	1
55.	Имитационные упражнения. Подъем лесенкой	1
56.	Имитационные упражнения. Подъем лесенкой	1
57.	Имитационные упражнения. Спуски и подъёмы на лыжах	1
58.	Имитационные упражнения. Спуски и подъёмы на лыжах	1
59.	Имитационные упражнения. Торможение лыжными палками	1
60.	Имитационные упражнения. Торможение лыжными палками	1
61.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки.	1
62.	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки.	1
63.	Прыжки вперёд через скакалку. Игровые задания со скакалкой.	1
64.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Упражнения сюжетных пальчиковых игр.	1

65.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Упражнения сюжетных пальчиковых игр.	1
66.	Серия отбивов мяча. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.	1
67.	Серия отбивов мяча. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.	1
68.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом).	1
69.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом).	1
70.	Шаги галопа (в сторону, вперёд). Артикуляционная гимнастика.	1
71.	Шаги галопа (в сторону, вперёд). Артикуляционная гимнастика.	1
72.	Шаги галопа (в сторону, вперёд). Артикуляционная гимнастика.	1
73.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1
74.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1
75.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1
76.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
77.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
78.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
79.	Подвижная игра «Птички и клетка».	1
80.	Подвижная игра «Птички и клетка».	1
81.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
82.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
83.	Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».	1
84.	Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».	1
85.	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	1
86.	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	1
87.	Спортивные эстафеты с обходом фишек, переступания предметов.	1
88.	Спортивные эстафеты с обходом фишек, переступания предметов.	1
89.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
90.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
91.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
92.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
93.	Метание малого мяча с места.	1
94.	Метание малого мяча с места.	1
95.	Прыжки в длину на небольшое расстояние. Ходьба и легкий бег.	1
96.	Прыжки в длину на небольшое расстояние. Ходьба и легкий бег.	1
97.	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа. Равномерный бег.	1
98.	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа. Равномерный бег.	1

99.	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа. Равномерный бег.	1
100.	Запрыгивание на гимнастические скамейки. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
101.	Запрыгивание на гимнастические скамейки. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
102.	Запрыгивание на гимнастические скамейки. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой. Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.	1
2.	Основные термины легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1
3.	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1
4.	Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья. Бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением.	1
5.	Бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением.	1
6.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1
7.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1
8.	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.	1
9.	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.	1
10.	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.	1
11.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
12.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
13.	Прыжки на 90 и 180 градусов. Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
14.	Прыжки на 90 и 180 градусов. Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
15.	Прыжки на 90 и 180 градусов. Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
16.	Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие внимания.	1
17.	Подвижные игры на развитие внимания.	1
18.	Подвижные игры на развитие внимания.	1
19.	Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.	1

	Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	
20.	Ведение баскетбольного мяча.	1
21.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
22.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
23.	Элементы спортивных игр. Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
24.	Приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
25.	Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1
26.	Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
27.	Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
28.	Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
29.	Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела. Упражнения основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.	1
30.	Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.	1
31.	Упражнения с серией поворотов и прыжков. Упражнения для глаз.	1
32.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Упражнения для глаз.	1
33.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Пальчиковые упражнения.	1
34.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Пальчиковые упражнения.	1
35.	Упражнения на осанку у гимнастической лестницы.	1
36.	Упражнения на осанку у гимнастической лестницы.	1
37.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	1
38.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	1
39.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	1
40.	Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания.	1
41.	Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания.	1
42.	Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания.	1
43.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	1
44.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	1
45.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	1

46.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей.	1
47.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей.	1
48.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей.	1
49.	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
50.	Правила и техника безопасности на лыжне. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
51.	Техника лыжных ходов. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
52.	Основные термины видов передвижения на лыжах. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
53.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1
54.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1
55.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1
56.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1
57.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания.	1
58.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания.	1
59.	Имитационные упражнения. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1
60.	Имитационные упражнения. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1
61.	Имитационные упражнения. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1
62.	Имитационные упражнения. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1
63.	Имитационные упражнения. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1
64.	Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.	1
65.	Упражнения с серией поворотов и прыжков.	1
66.	Упражнения с серией поворотов и прыжков.	1
67.	Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно).	1
68.	Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно).	1
69.	Имитация падения в группировке с кувырками.	1
70.	Имитация падения в группировке с кувырками.	1

71.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1
72.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1
73.	Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.	1
74.	Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.	1
75.	Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.	1
76.	Элементы спортивных игр. Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
77.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
78.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
79.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
80.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
81.	Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1
82.	Ведение баскетбольного мяча.	1
83.	Ведение баскетбольного мяча.	1
84.	Ведение баскетбольного мяча.	1
85.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
86.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
87.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
88.	Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.	1
89.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1
90.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1
91.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
92.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
93.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
94.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
95.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
96.	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
97.	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
98.	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
99.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на выносливость.	1
100.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на выносливость.	1

101.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на выносливость.	1
102.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на выносливость.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1
2.	Основы профилактики травматизма. Беговые и прыжковые упражнения.	1
3.	Бег с изменяющимся направлением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
4.	Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
5.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
6.	Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Бег на дистанцию до 400 м.	1
7.	Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.	1
8.	Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.	1
9.	Повторное выполнение многоскоков.	1
10.	Повторное выполнение многоскоков.	1
11.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
12.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
13.	Прыжки в длину с места на максимальный результат.	1
14.	Прыжки в длину с места на максимальный результат.	1
15.	Прыжки в длину с места на максимальный результат.	1
16.	Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре. Подвижные игры на развитие быстроты.	1
17.	Подвижные игры на развитие быстроты.	1
18.	Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи. Подвижные игры на развитие выносливости.	1
19.	Подвижные игры на развитие выносливости.	1
20.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
21.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
22.	Элементы спортивных игр. Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами.	1

23.	Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
24.	Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
25.	Спорт и гимнастические виды спорта. Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
26.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
27.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
28.	Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы.	1
29.	Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы.	1
30.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	1
31.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	1
32.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	1
33.	Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений.	1
34.	Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений.	1
35.	Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений.	1
36.	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1
37.	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1
38.	ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1
39.	ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1
40.	Подтягивание в висе стоя и лежа.	1
41.	Подтягивание в висе стоя и лежа.	1
42.	Подтягивание в висе стоя и лежа.	1
43.	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
44.	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
45.	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
46.	Прыжковые упражнения. Прыжки вверх, вперед.	1
47.	Прыжковые упражнения. Прыжки вверх, вперед.	1
48.	Прыжковые упражнения. Прыжки вверх, вперед.	1
49.	Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1
50.	Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход).	1

	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	
51.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
52.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
53.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
54.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
55.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
56.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
57.	Имитационные упражнения. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1
58.	Имитационные упражнения. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1
59.	Имитационные упражнения. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1
60.	Имитационные упражнения. Торможение плугом.	1
61.	Имитационные упражнения. Торможение плугом.	1
62.	Имитационные упражнения. Торможение плугом.	1
63.	Имитационные упражнения. Торможение плугом.	1
64.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
65.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
66.	Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.	1
67.	Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.	1
68.	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.	1
69.	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.	1
70.	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.	1
71.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
72.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
73.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
74.	Прыжковые упражнения с предметом в руках.	1
75.	Прыжковые упражнения с предметом в руках.	1
76.	Правила игры в баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
77.	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
78.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
79.	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1

80.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
81.	Правила игры в пионербол. Приём и передача мяча в парах разными способами.	1
82.	Приём и передача мяча в парах разными способами.	1
83.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
84.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
85.	Правила игры в футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
86.	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
87.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
88.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1
89.	Повторное выполнение беговых нагрузок.	1
90.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
91.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
92.	Равномерный 6 минутный бег.	1
93.	Равномерный 6 минутный бег.	1
94.	Метание малого мяча на дальность.	1
95.	Метание малого мяча на дальность.	1
96.	Метание малого мяча на дальность.	1
97.	Передача мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
98.	Передача мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
99.	Повторное выполнение многоскоков.	1
100.	Повторное выполнение многоскоков.	1
101.	Прыжки в длину с места.	1
102.	Прыжки в длину с места.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**