

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Набережночелнинская школа №68 для детей с ограниченными возможностями
здоровья»

Рабочая программа

по предмету: адаптивная физическая культура
1 -4 классы

г. Набережные Челны

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1. Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных и социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Базовые учебные действия:

- нахождение и обучение в коллективе сверстников, эмоциональное и коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся;
- формирование учебного поведения (уметь выполнять задания от начала до конца в течение определенного периода времени, умения самостоятельно переходить от одного действия (операции) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действий).

3. Предметные результаты освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 класса

Название раздела	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Велосипедная подготовка	сидеть на велотренажер; - узнавать составные части велотренажера.	самостоятельный показ и выполнение последовательности действий при посадке на велотренажер
Плавание	иметь представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.); выполнять по показу и с помощью комплекс упражнений «сухое плавание»	самостоятельное выполнение упражнений
Лыжная подготовка	Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с	Выполнять простейшие правила обращения с лыжным инвентарём.

	палками, так и без. Повороты переступанием, как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».	Выполнять строевые приёмы с лыжами, построения, перестроения и передвижения в строю. Выполнять основные способы передвижения на лыжах. Выполнять подъём ступающим шагом и лесенкой, спуск в основной стойке.
Коррекцион но-подвижные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	соблюдать правила игры
Туризм	иметь представление о содержимом рюкзака; осваивать технику ходьбы и бега	Преодолевать дистанции различными способами; практическое освоение последовательности складывания вещей в рюкзак

2 класса

Название раздела	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Велосипедная подготовка	сидеть на велотренажер; - узнавать составные части велотренажера.	самостоятельный показ и выполнение последовательности действий при посадке на велотренажер
Плавание	иметь представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.); выполнять по показу и с помощью комплекс упражнений «сухое плавание»	самостоятельное выполнение упражнений
Лыжная подготовка	Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без. Повороты переступанием, как с палками, так и без, проходить дистанцию 600 м	Использовать лыжную подготовку для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
Коррекцион но-подвижные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: подбрасывать вверх, передавать и ловить мяч	соблюдать правила игры; использовать игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
Туризм	иметь представление о содержимом рюкзака; осваивать технику ходьбы и бега	Преодолевать дистанции различными способами; практическое освоение последовательности складывания вещей в рюкзак

3 класса

Название раздела	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Велосипедная подготовка	садиться на велотренажер; - узнавать составные части велотренажера.	самостоятельный показ и выполнение последовательности действий при посадке на велотренажер
Плавание	иметь представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.); выполнять по показу и с помощью комплекс упражнений «сухое плавание»	самостоятельное выполнение упражнений
Лыжная подготовка	Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без. Повороты переступанием, как с палками, так и без, проходить дистанцию 600 м	Использовать лыжную подготовку для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
Коррекцион но-подвижные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: подбрасывать вверх, передавать и ловить мяч	соблюдать правила игры; использовать игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
Туризм	иметь представление о содержимом рюкзака; осваивать технику ходьбы и бега по пересечённой местности	практическое освоение последовательности складывания вещей в рюкзак; практическое освоение складывание и раскладывание спального мешка;

4 класса

Название раздела	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Велосипедная подготовка	садиться на велотренажер; - узнавать составные части велотренажера.	самостоятельный показ и выполнение последовательности действий при посадке на велотренажер
Плавание	иметь представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.); выполнять по показу и с помощью комплекс упражнений «сухое плавание»	самостоятельное выполнение упражнений
Лыжная подготовка	Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без. Повороты переступанием, как с палками, так и без, проходить дистанцию 600 м	Использовать лыжную подготовку для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
Коррекцион но-подвижные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: подбрасывать вверх, передавать и	соблюдать правила игры; использовать игры для организации индивидуального

	ловить мяч	отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
Туризм	иметь представление о содержимом рюкзака; осваивать технику ходьбы и бега по пересечённой местности	Преодолевать дистанции различными способами; практическое освоение последовательности складывания вещей в рюкзак; практическое освоение складывания и раскладывания спального мешка;

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 класс

Название раздела	Содержание раздела
Велосипедная подготовка	Представление о разных видах велосипедов. Соблюдение правил безопасности при езде на велосипеде. Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле). Обучение последовательности действий при посадке на велотренажер (перекидывание правой ноги, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль). Отработка последовательности действий при посадке на велотренажер. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер. Обучение вращению педалей. Закрепить навык вращения педалей. Удержание позы с помощью во время работы на велотренажере. Тренировка выносливости с помощью велотренажера. Вращение педалей (с помощью учителя и самостоятельно), сохраняя правильную осанку с фиксацией ног.
Плавание	Представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.). Дыхательные упражнения. Чередование поворота головы с дыханием. Разучивание и повторение комплекса упражнений №1 «Сухое плавание». Соблюдение правил безопасного поведения в бассейне. Разучивание и повторение комплекса упражнений №2 «Сухое плавание». Разучивание и повторение комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».
Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Перенос и хранение лыж. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд на лыжах. Обучение ходьбе приставным шагом. Отработка навыка приставного шага на учебной лыжне. Обучение ходьбе ступающим шагом. Отработка навыка ступающего шага на учебной лыжне. Обучение скользющему шагу без палок. Отработка навыка скользющего шага на учебной лыжне. Передвижение на лыжне 600м без учёта времени. Обучение стойки лыжника при спуске. Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Лыжные прогулки. Зимние игры: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»
Коррекционно-	Разучивание и освоение подвижных игр с бегом: «Догони меня» и

подвижные игры	«Найди предмет в зале». Разучивание и повторение подвижных игр с прыжками: «Удочка», «Паук». Разучивание повторение подвижных игр с мячом: « Гонка мячей», «Метко в цель». Разучивание и повторение подвижных игр с мячом: « Стоп,хоп,раз», «Болото». Разучивание и повторение игр «Ловушки», «Ровным кругом». Разучивание комплекса упражнений с ленточками. Повторение комплекса упражнений с ленточками. Бросок и ловля мяча на месте. Ловля мяча на месте в парах Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте.
Туризм	Что такое туризм, и его значение в физическом развитии. Знакомство с туристическим инвентарем: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок. Веселая эстафета «Юный турист». Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены). Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах. Правила передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила гигиены туриста. Годовая контрольная работа

2 класс

Название раздела	Содержание раздела
Велосипедная подготовка	Представление о разных видах велосипедов. Соблюдение правил безопасности при езде на велосипеде. Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле). Обучение последовательности действий при посадке на велотренажер (перекидывание правой ноги, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль). Отработка последовательности действий при посадке на велотренажер. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер. Обучение вращению педалей. Закрепить навык вращения педалей. Удержание позы с помощью во время работы на велотренажере. Тренировка выносливости с помощью велотренажера. Вращение педалей (с помощью учителя и самостоятельно), сохраняя правильную осанку с фиксацией ног.
Плавание	Представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.). Дыхательные упражнения. Чередование поворота головы с дыханием. Разучивание и повторение комплекса упражнений №1 «Сухое плавание». Соблюдение правил безопасного поведения в бассейне. Разучивание и повторение комплекса упражнений №2 «Сухое плавание». Разучивание и повторение комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Перенос и хранение лыж. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Обучение техники ступающего шага без палок. Отработка навыка ступающего шага без палок. Изучение техники скользящего шага без палок. Отработка навыка скользящего шага без палок на учебной лыжне. Изучение техники скользящего шага с лыжными палками. Отработка техники скользящего шага с лыжными палками. Передвижение на лыжне 600м без учёта времени. Подъём «ёлочкой», «полуюлочкой» и спуск в основной стойке лыжника.

	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Зимние игры: «Лучшие стрелки».
Коррекционно-подвижные игры	Разучивание и освоение подвижных игр с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик». Разучивание и повторение подвижных игр с прыжками: По ровненькой дорожке», «Поймай комара». Разучивание и повторение подвижных игр с мячом: «Кто бросит мешочек дальше?», «Попади в круг». Разучивание и повторение подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне». Разучивание и повторение игр «Летает, не летает», « День, ночь». Игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с использованием малых массажных мячей. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Ловля мяча на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении. Комплекс ору с мячом под музыку. Отбивание мяча от пола. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.
Туризм	Что такое туризм, и его значение в физическом развитии. Знакомство с туристическим инвентарем: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок. Веселая эстафета «Юный турист». Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены). Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах. Правила передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила гигиены туриста. Годовая контрольная работа

3 класс

Название раздела	Содержание раздела
Велосипедная подготовка	Представление о разных видах велосипедов. Соблюдение правил безопасности при езде на велосипеде. Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле). Обучение последовательности действий при посадке на велотренажер (перекидывание правой ноги, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль). Отработка последовательности действий при посадке на велотренажер. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер. Обучение вращению педалей. Закрепить навык вращения педалей. Удержание позы с помощью во время работы на велотренажере. Тренировка выносливости с помощью велотренажера. Вращение педалей (с помощью учителя и самостоятельно), сохраняя правильную осанку с фиксацией ног.
Плавание	Представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.). Дыхательные упражнения. Чередование поворота головы с дыханием. Разучивание и повторение комплекса упражнений №1 «Сухое плавание». Соблюдение правил безопасного поведения в бассейне. Разучивание и повторение комплекса упражнений №2 «Сухое плавание». Разучивание и повторение комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь;

	<p>выбор лыж и палок. Перенос и хранение лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне без палок. Передвижения скользящим шагом по учебной лыжне без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).</p> <p>Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом». Передвижение и спуск на лыжах змейкой. Лыжные прогулки. Зимние игры: «Вот так карусель!», «Снегурочка».</p>
Коррекционно-подвижные игры	<p>Разучивание и освоение подвижных игр с бегом: «Птичка и птенчик», «Найди свой домик». Разучивание и повторение подвижных игр с прыжками: «Мыши и кот», «Догоните меня». Разучивание и повторение подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне». Разучивание подвижных игр с мячом: «Попади в круг», «Мяч в круге». Разучивание и повторение игр «Через ручеек», «Кто медленнее?».</p> <p>Игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с использованием малых массажных мячей. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Ловля мяча на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте и в движении. Комплекс ору с мячом под музыку.</p> <p>Отбивание мяча от пола. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.</p>
Туризм	<p>Туристический инвентарь: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок. Веселая эстафета «Юный турист». Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах. Правила передвижения по дорогам. Пешие прогулки. Годовая контрольная работа</p>

4 класс

Название раздела	Содержание раздела
Велосипедная подготовка	<p>Представление о разных видах велосипедов. Соблюдение правил безопасности при езде на велосипеде. Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле). Обучение последовательности действий при посадке на велотренажер (перекидывание правой ноги, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль). Отработка последовательности действий при посадке на велотренажер. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер. Обучение вращению педалей. Закрепить навык вращения педалей. Удержание позы с помощью во время работы на велотренажере. Тренировка выносливости с помощью велотренажера. Вращение педалей (с помощью учителя и самостоятельно), сохраняя правильную осанку с фиксацией ног.</p>

Плавание	<p>Представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.). Дыхательные упражнения. Чередование поворота головы с дыханием. Разучивание и повторение комплекса упражнений №1 «Сухое плавание». Соблюдение правил безопасного поведения в бассейне.</p> <p>Разучивание и повторение комплекса упражнений №2 «Сухое плавание». Разучивание и повторение комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».</p>
Лыжная подготовка	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Перенос и хранение лыж. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Отработка навыка попеременного двухшажного хода. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Ознакомление с попеременным одношажным ходом. Отработка техники попеременного одношажного хода. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). Спуски в средней стойке. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах змейкой. Зимние игры: «Снежком по мячу».</p>
Коррекционно-подвижные игры	<p>Разучивание подвижных игр с бегом: «Запомни движение», «Кошка и мыши». Освоение подвижных игр с бегом: «Запомни движение», «Кошка и мыши». Разучивание подвижных игр с прыжками: «Где позвонили», «Сбор картофеля». Повторение подвижных игр с прыжками: «Где позвонили», «Сбор картофеля». Разучивание подвижных игр с мячом: «Кто бросит мешочек дальше?», «Попади в круг». Повторение подвижных игр с мячом: «Кто бросит мешочек дальше?», «Попади в круг». Разучивание подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне». Повторение подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне». Разучивание игры «Аист ходит по болоту». Повторение игры «Аист ходит по болоту».</p> <p>Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывание мяча ногой в лунку, ворота. Упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками. Прокатывание мяча, бросание и ловля мяча (2-3 раза). Бросание мяча друг другу, вверх. Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд). Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) цель. Метание мячей малого размера в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м). Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Передача большого мяча в колонне между ног.</p>
Туризм	<p>Туристический инвентарь: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок. Веселая эстафета «Юный турист». Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах. Правила передвижения по дорогам. Пешие прогулки. Годовая контрольная работа</p>

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Тематическое планирование по «Физической культуре» для 1-4 классов составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов** обучающихся:

- формирование мотивации универсальной нравственной компетенции — «становиться лучше», активности в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- формирование первоначальных представлений о некоторых общечеловеческих (базовых) ценностях;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, настойчивости в достижении результата;
- формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий, общественно-полезной деятельности;
- формирование элементарных представлений о красоте;
- формирование умения видеть красоту природы и человека;
- формирование представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;
- представления и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.

1 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Велосипедная подготовка	12	
1.1.Представление о разных видах велосипедов.	1	
1.2 Соблюдение правил безопасности при езде на велосипеде.	1	
1.3 Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).	1	
1.4. Обучение последовательности действий при посадке на велотренажер (перекидывание правой ноги, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль).	1	
1.5. Отработка последовательности действий при посадке на велотренажер.	1	
1.6. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер.	1	
1.7. Обучение вращению педалей.	1	
1.8. Закрепить навык вращения педалей.	1	
1.9. Удержание позы с помощью во время работы на велотренажере.	1	
1.10. Тренировка выносливости с помощью велотренажера.	1	
1.11. Вращение педалей (с помощью учителя и самостоятельно), сохраняя правильную осанку с фиксацией ног.	1	
1.12. Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	

2.Плавание	10	
2.1. Представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.)	1	
2.2. Дыхательные упражнения.	1	
2.3. Чередование поворота головы с дыханием.	1	
2.4. Разучивание комплекса упражнений №1 «Сухое плавание».	1	
2.5. Повторение комплекса упражнений №1 «Сухое плавание».	1	
2.6. Соблюдение правил безопасного поведения в бассейне.	1	
2.7. Разучивание комплекса упражнений №2 «Сухое плавание».	1	
2.8. Повторение комплекса упражнений №2 «Сухое плавание».	1	
2.9. Разучивание комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».	1	
2.10. Повторение комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».	1	
3. Лыжная подготовка	16	
3.1. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.	1	
3.2. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	
3.3. Перенос и хранение лыж.	1	
3.4. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	1	
3.5. Выполнение строевых команд на лыжах.	1	
3.6. Обучение ходьбе приставным шагом.	1	
3.7. Отработка навыка приставного шага на учебной лыжне.	1	
3.8. Обучение ходьбе ступающим шагом.	1	
3.9. Отработка навыка ступающего шага на учебной лыжне.	1	
3.10. Обучение скользящему шагу без палок.	1	
3.11. Отработка навыка скользящего шага на учебной лыжне.	1	
3.12. Передвижение на лыжне 600м без учёта времени.	1	
3.13. Обучение стойки лыжника при спуске.	1	
3.14. Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	
3.15. Лыжные прогулки	1	
3.16. Зимние игры: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»	1	
4. Коррекционно-подвижные игры	18	
4.1. Разучивание подвижных игр с бегом: «Догони меня» и «Найди предмет в зале».	1	
4.2. Освоение подвижных игр с бегом: «Догони меня» и «Найди предмет в зале».	1	
4.3. Разучивание подвижных игр с прыжками: «Удочка», «Паук».	1	

4.4. Повторение подвижных игр с прыжками: «Удочка», «Паук».	1	
4.5. Разучивание подвижных игр с мячом: «Гонка мячей», «Метко в цель».	1	
4.6. Повторение подвижных игр с мячом: «Гонка мячей», «Метко в цель».	1	
4.7. Разучивание подвижных игр с мячом: «Стоп,хоп,раз», «Болото».	1	
4.8. Повторение подвижных игр с мячом: «Стоп,хоп,раз», «Болото».	1	
4.9. Разучивание игр «Ловушки», «Ровным кругом».	1	
4.10. Повторение игр «Ловушки», «Ровным кругом».	1	
4.11. Разучивание комплекса упражнений с ленточками	1	
4.12. Повторение комплекса упражнений с ленточками	1	
4.13. Бросок и ловля мяча на месте	1	
4.14. Ловля мяча на месте в парах	1	
4.15. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
4.16. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	
4.17. Ловля мяча на месте и в движении.	1	
4.18. Ведение мяча на месте.	1	
5. Туризм	9	1
5.1. Что такое туризм, и его значение в физическом развитии.	1	
5.2. Знакомство с туристическим инвентарем: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок.	1	
5.3. Веселая эстафета «Юный турист».	1	
5.4. Пешие прогулки.	1	
5.5. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены).	1	
5.6. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах.	1	
5.7. Правила передвижения по дорогам.	1	
5.8. Правила обращения с огнем.	1	
5.9. Правила гигиены туриста.	1	
5.10. Годовая контрольная работа		1
ИТОГО:	65	1

2 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Велосипедная подготовка	12	
1.1.Представление о разных видах велосипедов.	1	
1.2 Соблюдение правил безопасности при езде на велосипеде.	1	
1.3 Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).	1	
1.4. Обучение последовательности действий при посадке на	1	

велотренажер (перекидывание правой ноги, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль).		
1.5. Отработка последовательности действий при посадке на велотренажер.	1	
1.6. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер.	1	
1.7. Обучение вращению педалей.	1	
1.8. Закрепить навык вращения педалей.	1	
1.9. Удержание позы с помощью во время работы на велотренажере.	1	
1.10. Тренировка выносливости с помощью велотренажера.	1	
1.11. Вращение педалей (с помощью учителя и самостоятельно), сохраняя правильную осанку с фиксацией ног.	1	
1.12. Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	
2.Плавание	10	
2.1. Представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.)	1	
2.2. Дыхательные упражнения.	1	
2.3. Чередование поворота головы с дыханием.	1	
2.4. Разучивание комплекса упражнений №1 «Сухое плавание».	1	
2.5. Повторение комплекса упражнений №1 «Сухое плавание».	1	
2.6. Соблюдение правил безопасного поведения в бассейне.	1	
2.7. Разучивание комплекса упражнений №2 «Сухое плавание».	1	
2.8. Повторение комплекса упражнений №2 «Сухое плавание».	1	
2.9. Разучивание комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».	1	
2.10. Повторение комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».	1	
3. Лыжная подготовка	16	
3.1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
3.2. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	
3.3. Перенос и хранение лыж.	1	
3.4. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	1	
3.5. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	
3.6. Обучение техники ступающего шага без палок.	1	
3.7. Отработка навыка ступающего шага без палок.	1	
3.8. Изучение техники скользящего шага без палок.	1	
3.9. Отработка навыка скользящего шага без палок на учебной лыжне.	1	

3.10. Изучение техники скользящего шага с лыжными палками.	1	
3.11. Отработка техники скользящего шага с лыжными палками.	1	
3.12. Передвижение на лыжне 600м без учёта времени.	1	
3.13. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке лыжника.	1	
3.14. Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1	
3.15. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
3.16. Зимние игры: «Лучшие стрелки».	1	
4. Коррекционно-подвижные игры	20	
4.1. Разучивание подвижных игр с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик».	1	
4.2. Освоение подвижных игр с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик».	1	
4.3. Разучивание подвижных игр с прыжками: По ровненькой дорожке», «Поймай комара».	1	
4.4 Повторение подвижных игр с прыжками: По ровненькой дорожке», «Поймай комара».	1	
4.5. Разучивание подвижных игр с мячом: «Кто бросит мешочек дальше?», «Попади в круг».	1	
4.6. Повторение подвижных игр с мячом: «Кто бросит мешочек дальше?», «Попади в круг».	1	
4.7 Разучивание подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне».	1	
4.8 Повторение подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне».	1	
4.9. Разучивание игр «Летает, не летает», « День, ночь»	1	
4.10. Повторение игр «Летает, не летает», « День, ночь»	1	
4.11. Игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с использованием малых массажных мячей.	1	
4.12. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места.	1	
4.13 .Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	
4.14. Ловля мяча на месте в парах.	1	
4.15. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
4.16. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	
4.17. Ловля мяча на месте и в движении.	1	
4.18. Комплекс ору с мячом под музыку.	1	
4.19. Отбивание мяча от пола.	1	
4.20. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами	1	
5. Туризм	9	1
5.1. Что такое туризм, и его значение в физическом развитии.	1	
5.2. Знакомство с туристическим инвентарем: рюкзак,	1	

спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок.		
5.3. Веселая эстафета «Юный турист».	1	
5.4. Пешие прогулки.	1	
5.5. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены).	1	
5.6. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах.	1	
5.7. Правила передвижения по дорогам.	1	
5.8. Правила обращения с огнем.	1	
5.9. Правила гигиены туриста.	1	
5.10. Годовая контрольная работа		1
ИТОГО:	67	1

3 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Велосипедная подготовка	12	
1.1.Представление о разных видах велосипедов.	1	
1.2 Соблюдение правил безопасности при езде на велосипеде.	1	
1.3 Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).	1	
1.4. Обучение последовательности действий при посадке на велотренажер (перекидывание правой ноги, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль).	1	
1.5. Отработка последовательности действий при посадке на велотренажер.	1	
1.6. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер.	1	
1.7. Обучение вращению педалей.	1	
1.8. Закрепить навык вращения педалей.	1	
1.9. Удержание позы с помощью во время работы на велотренажере.	1	
1.10. Тренировка выносливости с помощью велотренажера.	1	
1.11. Вращение педалей (с помощью учителя и самостоятельно), сохраняя правильную осанку с фиксацией ног.	1	
1.12. Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	
2.Плавание	10	
2.1. Представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.)	1	
2.2. Дыхательные упражнения.	1	
2.3. Чередование поворота головы с дыханием.	1	
2.4. Разучивание комплекса упражнений №1 «Сухое плавание».	1	
2.5. Повторение комплекса упражнений №1 «Сухое плавание».	1	

2.6. Соблюдение правил безопасного поведения в бассейне.	1	
2.7. Разучивание комплекса упражнений №2 «Сухое плавание».	1	
2.8. Повторение комплекса упражнений №2 «Сухое плавание».	1	
2.9. Разучивание комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».	1	
2.10. Повторение комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».	1	
3. Лыжная подготовка	16	
3.1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
3.2. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	
3.3. Перенос и хранение лыж.	1	
3.4 . Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	
3.5. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
3.6. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
3.7 . Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне без палок.	1	
3.8. Передвижения скользящим шагом по учебной лыжне без палок.	1	
3.9. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
3.10. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1	
3.11. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
3.12. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1	
3.13. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом».	1	
3.14. Передвижение и спуск на лыжах змейкой.	1	
3.15. Лыжные прогулки.	1	
3.16. Зимние игры: «Вот так карусель!», «Снегурочка».	1	
4. Коррекционно-подвижные игры	20	
4.1. Разучивание подвижных игр с бегом: «Птичка и птенчик», «Найди свой домик».	1	
4.2. Освоение подвижных игр с бегом: «Птичка и птенчик», «Найди свой домик».	1	
4.3. Разучивание подвижных игр с прыжками: «Мыши и кот», «Догоните меня».	1	
4.4. Повторение подвижных игр с прыжками: «Мыши и кот», «Догоните меня».	1	
4.5. Разучивание подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне».	1	
4.6. Повторение подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне».	1	
4.7 .Разучивание подвижных игр с мячом:	1	

«Попади в круг», «Мяч в круг».		
4.8. Повторение подвижных игр с мячом: «Попади в круг», «Мяч в круг».	1	
4.9. Разучивание игр «Через ручеек», «Кто медленнее?».	1	
4.10. Повторение игр «Через ручеек», «Кто медленнее?».	1	
4.11. Игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с использованием малых массажных мячей.	1	
4.12. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места.	1	
4.13 . Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	
4.14. Ловля мяча на месте в парах	1	
4.15. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
4.16. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	
4.17. Ловля мяча на месте и в движении.	1	
4.18. Комплекс ору с мячом под музыку.	1	
4.19. Отбивание мяча от пола.	1	
4.20. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами	1	
5. Туризм	9	1
5.1. Туристический инвентарь: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок.	1	
5.2. Веселая эстафета «Юный турист».	1	
5.3. Пешие прогулки.	1	
5.4. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке.	1	
5.5. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены).	1	
5.6. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	1	
5.7. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах.	1	
5.8. Правила передвижения по дорогам.	1	
5.9 Пешие прогулки.	1	
5.10. Годовая контрольная работа		1
ИТОГО:	67	1

4 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Велосипедная подготовка	12	
1.1.Представление о разных видах велосипедов.	1	
1.2 Соблюдение правил безопасности при езде на	1	

велосипеде.		
1.3 Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).	1	
1.4. Обучение последовательности действий при посадке на велотренажер (перекидывание правой ноги, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль).	1	
1.5. Отработка последовательности действий при посадке на велотренажер.	1	
1.6. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер.	1	
1.7. Обучение вращению педалей.	1	
1.8. Закрепить навык вращения педалей.	1	
1.9. Удержание позы с помощью во время работы на велотренажере.	1	
1.10. Тренировка выносливости с помощью велотренажера.	1	
1.11. Вращение педалей (с помощью учителя и самостоятельно), сохраняя правильную осанку с фиксацией ног.	1	
1.12. Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	
2.Плавание	10	
2.1. Представление о местах для плавания (бассейн, река, озеро, море др.)	1	
2.2. Дыхательные упражнения.	1	
2.3. Чередование поворота головы с дыханием.	1	
2.4. Разучивание комплекса упражнений №1 «Сухое плавание».	1	
2.5. Повторение комплекса упражнений №1 «Сухое плавание».	1	
2.6. Соблюдение правил безопасного поведения в бассейне.	1	
2.7. Разучивание комплекса упражнений №2 «Сухое плавание».	1	
2.8. Повторение комплекса упражнений №2 «Сухое плавание».	1	
2.9. Разучивание комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».	1	
2.10. Повторение комплекса упражнений в партере «Сухое плавание».	1	
3. Лыжная подготовка	16	
3.1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
3.2. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	
3.3. Перенос и хранение лыж.	1	
3.4 . Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	1	
3.5. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	
3.6. Отработка навыка попеременного двухшажного хода.	1	
3.7 . Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
3.8. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными	1	

палками.		
3.9. Ознакомление с попеременным одношажным ходом.	1	
3.10. Отработка техники попеременного одношажного хода.	1	
3.11. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)	1	
3.12. Спуски в средней стойке.	1	
3.13. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
3.14. Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
3.15. Передвижение и спуск на лыжах змейкой.	1	
3.16. Зимние игры: «Снежком по мячу».	1	
4. Коррекционно-подвижные игры	20	
4.1. Разучивание подвижных игр с бегом: «Запомни движение», «Кошка и мыши».	1	
4.2. Освоение подвижных игр с бегом: «Запомни движение», «Кошка и мыши».	1	
4.3. Разучивание подвижных игр с прыжками: «Где позвонили», «Сбор картофеля».	1	
4.4. Повторение подвижных игр с прыжками: «Где позвонили», «Сбор картофеля».	1	
4.5. Разучивание подвижных игр с мячом: «Кто бросит мешочек дальше?», «Попади в круг».	1	
4.6. Повторение подвижных игр с мячом: «Кто бросит мешочек дальше?», «Попади в круг».	1	
4.7. Разучивание подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне».	1	
4.8. Повторение подвижных игр с мячом: «Попади в ворота», «Кати ко мне».	1	
4.9. Разучивание игры «Аист ходит по болоту».	1	
4.10. Повторение игры «Аист ходит по болоту».	1	
4.11. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	1	
4.12. Закатывание мяча ногой в лунку, ворота.	1	
4.13. Упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.	1	
4.14. Прокатывание мяча, бросание и ловля мяча (2-3 раза).	1	
4.15. Бросание мяча друг другу, вверх.	1	
4.16. Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд).	1	
4.17. Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) цель.	1	
4.18. Метание мячей малого размера в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м).	1	
4.19. . Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.	1	
4.20. Передача большого мяча в колонне между ног.	1	
5. Туризм	9	1

5.1. Туристический инвентарь: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок.	1	
5.2. Веселая эстафета «Юный турист».	1	
5.3. Пешие прогулки.	1	
5.4. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке.	1	
5.5. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены).	1	
5.6. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	1	
5.7. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах.	1	
5.8. Правила передвижения по дорогам.	1	
5.9 Пешие прогулки.	1	
5.10. Годовая контрольная работа		1
ИТОГО:	67	1