

МБОУ “Альшиховская сош”

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
руководитель

Протокол №1
от "29" 08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

от "29" 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Приказ № 75 о/д
от "29" 08.2025 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
для 5 б класса, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2
начального общего образования
2025– 2026 учебный год

Составитель:
учитель начальных классов Юнусова Люция Асхатовна

2025

Пояснительная записка.

99. Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" предметной области "Физическая культура" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

99.1. Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

По учебному предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии с учебным планом в 5 б классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Количество учебной недели 34 недели.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

99.3. Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

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

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Содержание предмета

99.2. Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

1 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). **Ходьба и бег.** Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Ползание на животе, на четвереньках. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

Плавание. Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.

2 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. **Ходьба и бег** Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Ползание на животе, на четвереньках. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Болото».

Лыжная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Велосипедная подготовка.

Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.

Плавание. Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.

3 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). **Ходьба и бег** Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. **Прыжки.** Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. **Подвижные игры.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Лыжная подготовка.

Стояние на параллельно лежащих лыжах.

Велосипедная подготовка.

Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, кольшки.

Плавание. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой.

4 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Повороты на месте в разные стороны. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). **Ходьба и бег** Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. **Прыжки.** Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Бросание мяча на дальность.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Лыжная подготовка.

Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

Велосипедная подготовка.

Торможение ручным (ножным) тормозом.

Туризм.

Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.

Плавание. Открывание глаз в воде. Удержание на воде.

5 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по двое. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. **Ходьба и бег** Ходьба с изменением темпа, направления движения. **Прыжки.** Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Лыжная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.

Велосипедная подготовка.

Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.

Туризм.

Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) кольшкочков при закреплении палатки на земле.

Плавание.

Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.

6 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Бег в колонне. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. **Ходьба и бег** Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. **Прыжки.** Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.**

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). **Подвижные игры.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Лыжная подготовка.

Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.

Велосипедная подготовка.

Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.

Туризм.

Установление стоек. Установление растяжек палатки.

Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.

7 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по двое. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. **Ходьба и бег** Бег с

изменением темпа и направления движения. **Прыжки.** Прыжки в длину с места, с разбега. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Вис на канате, рейке. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Метание в цель (на дальность).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Лыжная подготовка.

Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода.

Велосипедная подготовка.

Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места.

Плавание. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием.

8 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Бег в колонне. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности

гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). **Ходьба и бег** Преодоление препятствий при ходьбе (беге). **Прыжки.** Прыжки в длину с места, с разбега. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Вис на канате, рейке. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

Лыжная подготовка.

Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).

Велосипедная подготовка.

Разворот на двухколесном велосипеде. Обезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).

Туризм.

Складывание костра. Разжигание костра.

Плавание. Плавание.

9 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Бег в колонне. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). **Прыжки.** Прыжки в высоту, глубину. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Перелезание через препятствия. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Велосипедная подготовка.

Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Туризм.

Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Плавание.

Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Адаптивная физкультура 5 б кл

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
	1 четверть Плавание – 6 ч		
1	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне	1	Правила поведения и безопасности в бассейне
2	Плавание	1	Правила поведения и безопасности в бассейне Вход в воду
3	Плавание	1	Вход в воду Удержание на воде

4	Плавание	1	Движения в воде ногами и руками, лёжа на животе, на спине
5	Плавание	1	Дыхание в воде с сочетанием движения ног
6	Плавание	1	Движения в воде ногами и руками, лёжа на животе, на спине
Знания о физической культуре -2ч			
7	Спортивный инвентарь	1	Правила обращения со спортивным инвентарём и оборудованием
8	Техника безопасности в физкультурно-спортивных мероприятиях	1	Техника безопасности в физкультурно-спортивных мероприятиях
Коррекционные подвижные игры -14 ч			
9	Баскетбол	1	Узнавание баскетбольного мяча Правила поведения во время подвижных игр
10	Баскетбол	1	Ведение баскетбольного мяча по прямой
11	Баскетбол	1	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками
12	Баскетбол	1	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой
13	Волейбол	1	Узнавание волейбольного мяча
14	Волейбол	1	Подача и приём волейбольного мяча сверху, снизу
15	Волейбол	1	Игра в паре без сетки, через сетку
16	Футбол	1	Узнавание футбольного мяча
17	Футбол	1	Передача мяча партнёру в футболе, в баскетболе
18	Футбол	1	Приём футбольного мяча, стоя в воротах
19	Бадминтон	1	Узнавание инвентаря для бадминтона
20	Бадминтон	1	Игра в бадминтон в паре
21	Бадминтон	1	Нижняя и верхняя подача в бадминтоне Отбивание волана в бадминтоне снизу, сверху
22	Бадминтон	1	Игра в бадминтон в паре Отбивание волана в бадминтоне снизу, сверху
Физическая подготовка – 10 ч			

23	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Упражнения на приседание, ползание
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Упражнения на увеличение подвижности суставов
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Упражнения на дыхание
26	Построения и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по двое	1	Ходьба в быстром, среднем, медленном темпах
27	Построения и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по двое	1	Ходьба с различным положением рук
28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Повороты туловища вправо (влево)	1	Упражнения на движение плеч
29	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Контрольное задание	1	Упражнения на движение рук и кистей рук
30	Наклоны туловища в сочетании с поворотами	1	Упражнения на движение плеч Упражнения на прыжки и стойк
31	Наклоны туловища в сочетании с поворотами	1	Упражнения на движение плеч Упражнения на прыжки и стойк
32	Стояние на коленях	1	Ходьба с преодолением простых препятствий
	Велосипедная подготовка-11 ч		
33	Велосипедная подготовка. Элементарные сведения	1	Правила дорожного движения во время езды на велосипеде. Уход за велосипедом
34	Велосипедная подготовка. Элементарные сведения	1	Основные части трёхколёсного велосипеда
35	Велосипедная подготовка.	1	Посадка на трёхколёсный велосипед. Последовательность действий
36	Велосипедная подготовка.	1	Управление трёхколёсным велосипедом без вращения педалей
37	Велосипедная подготовка.	1	Подъём и спуск на велосипеде
38	Велосипедная подготовка.	1	Посадка на трёхколёсный велосипед. Последовательность действий
39	Велосипедная подготовка.	1	Езда на трёхколёсном велосипеде с поворотом
40	Велосипедная подготовка.	1	Объезд препятствий на велосипеде
41	Велосипедная подготовка. Контрольное задание	1	Торможение ножным тормозом
42	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом	1	Велосипедная подготовка. Практический материал по выбору учителя
43	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом	1	Велосипедная подготовка. Практический материал по выбору учителя

	Лыжная подготовка-18 ч		
44	Лыжная подготовка. Элементарные сведения	1	Крепление ботинок к лыжам. Последовательность действий
45	Лыжная подготовка. Элементарные сведения	1	Понятия о ходьбе, передвижении на лыжах
46	Лыжная подготовка	1	Поворот, стоя на лыжах Приставной шаг при движении вперёд, в сторону
47	Лыжная подготовка	1	Практический материал по выбору учителя Приставной шаг при движении вперёд, в сторону
48	Лыжная подготовка	1	Практический материал по выбору учителя Стояние на параллельно лежащих лыжах
49	Лыжная подготовка	1	Практический материал по выбору учителя
50	Лыжная подготовка	1	Практический материал по выбору учителя
51	Лыжная подготовка	1	Способы торможения при спуске
52	Лыжная подготовка	1	Способы торможения при спуске
53	Лыжная подготовка. Контрольное задание	1	Способы подъёма ступающим шагом
54	Лыжная подготовка	1	Способы подъёма ступающим шагом
55	Лыжная подготовка	1	Способы подъёма ступающим шагом
56	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»	1	Приставной шаг при движении вперёд, в сторону
57	Приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку)	1	Чистка лыж от снега
58	Сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность	1	Понятия о ходьбе, передвижении на лыжах
59	Сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность	1	Понятия о ходьбе, передвижении на лыжах
60	Подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	1	Крепление ботинок к лыжам. Последовательность действий
61	Подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	1	Крепление ботинок к лыжам. Последовательность действий
	Туризм – 9 ч		
62	Туризм. Элементарные сведения	1	Основные части палатки Правила поведения в походе
63	Туризм. Элементарные сведения	1	Предметы туристического инвентаря Правила поведения в походе
64	Туризм. Практический материал	1	Складывание вещей в рюкзак. Последовательность

			действий.
65	Туризм. Практический материал	1	Туризм. Практический материал по выбору учителя
66	Туризм. Практический материал	1	Туризм. Практический материал по выбору учителя
67	Ориентировка в частях палатки	1	Основные части палатки Правила поведения в походе
68	Ориентировка в частях палатки	1	Основные части палатки Правила поведения в походе
69	Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.	1	Подготовка места для установки палатки Установка палатки
70	Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.	1	Подготовка места для установки палатки Установка палатки
	Физическая подготовка -38 ч		
71	Ходьба	1	Ходьба в быстром, среднем, медленном темпах
72	Ходьба	1	Ходьба с удержанием рук за спиной, на поясе, в стороны
73	Ходьба	1	Ходьба приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе
74	Бег	1	Ходьба и бег. Практический материал по выбору учителя
75	Бег	1	Чередование бега и ходьбы
76	Бег Контрольное задание	1	Бег с преодолением простых препятствий
77	Прыжки	1	Прыжки в длину с места
78	Прыжки	1	Прыжки в длину с разбега
79	Прыжки	1	Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге
80	Броски, ловля, метание	1	Ловля среднего и малого мяча двумя руками, одной рукой
81	Броски, ловля, метание	1	Броски среднего и малого мяча двумя руками вверх, о поверхность
82	Броски, ловля, метание	1	Броски, ловля, метание
83	Ползание, лазание	1	Лазание по гимнастической сетке вправо, влево Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны
84	Ползание, лазание	1	Подлезание под препятствие на животе, на четвереньках
85	Ползание, лазание	1	Ползание, лазание

86	Ползание, лазание	1	Ползание, лазание
87	Построение и перестроение	1	Исходное положение для построения и перестроения
88	Построение и перестроение	1	Ходьба в колонне по одному, по двое
89	Построение и перестроение	1	Ходьба в колонне по одному, по двое
90	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Упражнения на движение рук и кистей рук Упражнения на движение плеч
91	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Упражнения для глаз Упражнения на ходьбу с препятствиями
92	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Упражнения на движение туловища Упражнения на дыхание
93	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Упражнения на движение туловища Упражнения на дыхание
94	Ходьба и бег Ходьба с изменением темпа, направления движения	1	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках
95	Ходьба и бег Ходьба с изменением темпа, направления движения	1	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках
96	Прыжки. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1	Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге
97	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)	1	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны
98	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)	1	Подлезание под препятствие на животе, на четверенька
99	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)	1	Подлезание под препятствие на животе, на четверенька
100	Лазание через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1	Лазание по гимнастической сетке вправо, влево
101	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	Бросание мяча на дальность Метание
102	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Контрольное задание	1	Ловля среднего и малого мяча двумя руками, одной рукой