

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет образования и науки г. Барнаула Алтайского края
МБОУ «СОШ № 110»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от
«22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Галиев М.С.
Приказ № 270/1-осн
от «22» августа 2024 г.



Адаптированная рабочая программа
(РАС 8.2)
Учебного предмета «Физическая культура»
Для 2 класса
на 2024 -2025 учебный год

Барнаул, 2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для детей с РАС по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов (Вариант 8.2):

- требований федерального государственного образовательного стандарта;
- рекомендаций Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2011 год).

Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с РАС (вариант 8.2.)

Вариант 8.2. АООП НОО предполагает, что обучающийся с РАС получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (с одним первым дополнительным классом) - для детей, получивших дошкольное образование; шесть лет (с двумя первыми дополнительными классами) - для детей, не получивших дошкольное образование, способствующее освоению НОО на основе АООП.

Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми. Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных курсов коррекционно- развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально- личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС (Вариант 8.2)

Расстройства аутистического спектра (РАС) являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

В настоящее время говорят уже не столько о детском аутизме, но и о широком круге расстройств аутистического спектра. Происхождение РАС накладывает отпечаток на характер и динамику нарушения психического развития ребенка, определяет сопутствующие трудности, влияет на прогноз социального развития. Вместе с тем, вне зависимости от этиологии степень нарушения (искажения) психического развития при аутизме может сильно различаться. При этом у многих детей диагностируется легкая или умеренная умственная отсталость, вместе с тем расстройства аутистического спектра обнаруживаются и у детей, чье интеллектуальное развитие оценивается как нормальное и даже высокое.

Вариант 8.2

Дети имеют лишь самые простые формы активного контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к скрупулёзному сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении). Эти дети значительно более активны в развитии взаимоотношений с окружением.

В отличие от пассивного ребенка для которого характерно отсутствие активной избирательности, поведение этих детей не полевое. У них складываются привычные формы жизни, однако они жестко ограничены и ребенок стремится отстоять их неизменность: здесь максимально выражено стремление сохранения постоянства в окружающем, в привычном порядке жизни - избирательность в еде, одежде, маршруте прогулок. Эти дети с подозрением относятся ко всему новому, могут проявлять выраженный сенсорный дискомфорт, брезгливость, бояться неожиданностей, они легко фиксируют испуг и, соответственно, могут накапливать стойкие страхи.

Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка и спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии. В привычных же, предсказуемых условиях они могут быть спокойны, довольны и более открыты к общению. В этих рамках они легче осваивают социально-бытовые навыки и самостоятельно используют их в привычных ситуациях.

В сложившемся моторном навыке такой ребенок может проявить умелость, даже искусность: нередко прекрасный каллиграфический почерк, мастерство в рисунке орнамента, в детских поделках и т.п. Сложившиеся навыки прочны, но они слишком жестко связаны с теми жизненными ситуациями, в которых были выработаны и необходима специальная работа для перенесения их в новые условия.

Характерна речь штампами, требования ребенка выражаются словами и фразами в инфинитиве, во втором или в третьем лице, складывающимися на основе эхоталии (повторения слов взрослого – «накрыть», «хочешь пить» или подходящих цитат из песен, мультфильмов). Речь развивается в рамках стереотипа и тоже привязана к определенной ситуации. Именно у этих детей в наибольшей

степени обращают на себя внимание моторные и речевые стереотипные действия (особые, нефункциональные движения, повторения слов, фраз, действий – как разрывание бумаги, перелистывание книги). Они субъективно значимы для ребенка и могут усиливаться в ситуациях тревоги: угрозы появления объекта страха или нарушения привычного порядка. Это могут быть примитивные стереотипные действия, а могут быть и достаточно сложные, как рисунок, пение, порядковый счет, или даже значительно более сложная математическая операция – важно, что это упорное воспроизведение одного и того же действия в стереотипной форме. Эти стереотипные действия ребенка важны ему для стабилизации внутренних состояний и защиты от травмирующих впечатлений извне.

При успешной коррекционной работе нужды аутостимуляции могут терять свое значение и стереотипные действия, соответственно, редуцируются. В стереотипных действиях аутостимуляции могут проявляться не реализуемые на практике возможности такого ребенка: уникальная память, музыкальный слух, одаренность в математических вычислениях, лингвистические способности.

В привычных рамках упорядоченного обучения часть таких детей может усвоить программу не только коррекционной (специальной), но и массовой школы. Проблема в том, что знания без специальной работы осваиваются детьми механически, укладываются в набор стереотипных формулировок, воспроизводимых ребенком в ответ на вопрос, заданный в привычной форме. Надо понимать, что эти механически освоенные знания без специальной работы не смогут использоваться ребенком в реальной жизни.

Проблемой этих детей является крайняя фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность картины мира сложившимся узким жизненным стереотипом. Ребенок этой группы очень привязан к своим близким, введение его в детское учреждение может быть осложнено этим обстоятельством. Тем не менее, эти дети, как правило, хотят идти в школу, интересуются другими детьми и включение их в детский коллектив необходимо для развития гибкости в их поведении, возможности подражания и смягчения жестких установок сохранения постоянства в окружающем. При всех проблемах социального развития, трудностях адаптации к меняющимся условиям такой ребенок при специальной поддержке в большинстве случаев способен обучаться в условиях детского учреждения

Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Результаты освоения обучающимися с РАС АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 8.2.), созданной на основе ФГОС НОО обучающихся с РАС, обеспечивает достижение обучающимися с РАС трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социальнобытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты освоения АООП НОО, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также

способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением:

готовности слушать собеседника и вести диалог;

готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определения общей цели и путей ее достижения;

умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

Физическая культура

Физическая культура (адаптивная)

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты достижений обучающихся с РАС в овладении АООП НОО являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и

представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования обучающихся с РАС, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

При разработке системы оценки достижений обучающихся в освоении содержания АООП НОО необходимо ориентироваться на представленный в Стандарте перечень планируемых результатов. В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с РАС оценке подлежат личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Для оценки продвижения обучающегося с РАС в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников образовательного процесса – тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с ребёнком. Состав экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача психоневролога, невропатолога, педиатра), которые хорошо знают обучающегося. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с РАС АООП НОО следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

2 класс.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы *баскетбола*: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы *волейбола*: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы *футбола*: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и

скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

6.Плавание(теория). Безопасность на воде.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

2 класс

Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Изучают понятие здоровье и развитие человека, строение тела человека и его положение в пространстве, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Узнают об влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Изучают физические качества и их связь с физическим развитием. Знакомятся и пробуют выполнять комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Изучают приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры Элементы спортивных игр: баскетбол футбол	23	Изучают название и правила игр, инвентарь, оборудование, учатся организовывать игры, проводить. Знакомятся с техникой безопасности . Знакомятся и пробуют выполнять элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Знакомятся и пробуют выполнять элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками. Знакомятся и пробуют выполнять элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.
Гимнастика	24	Изучают название снарядов и гимнастических элементов. Знакомятся с правилами безопасности во время занятий. Учатся выполнять ходьбу, бег, прыжки, упражнения на осанку. Учатся выполнять висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост».

		Учатся лазать по наклонной скамейке, перелезания по гимнастической
Легкая атлетика	39	Знакомятся с понятием <i>короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт</i> ; изучают названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, пробуют выполнять прыжки в длину (с места и с разбега) и высоту. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях.
Лыжная подготовка	16	Знакомится с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки, названием лыжного инвентаря; названием лыжных ходов; температурным режимом; учатся переноске лыжного инвентаря; ступающему и скользящему шагу; знакомится с попеременным двухшажным ходом; поворотами приставным шагом и переступанием; торможением палками, падением; подъемом «лесенкой», «елочкой»; спуском в низкой стойке.
Плавание (теория)	2(на любом уроке)	Изучает как соблюдать безопасность на воде.

Календарно-тематическое планирование адаптированной рабочей программы для детей с РАС по предмету «Физическая культура» с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

2 класс

№ п/ п	Раздел программы	Часы	2класс четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол	23		6	17	
3	Гимнастика	24	9	15		
4	Легкая атлетика	39	18			21
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Плавание (теория)	2 (на любом уроке)				**
	Итого:	102	27	21	33	21

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	Основы знаний	На каждом уроке
Раздел	Подвижные игры, элементы спортивных игр	23
1	Футбол. Инструктаж техники безопасности. Правила спортивной формы футболиста. Эстафеты с мячом.	1
2	Футбол. Знакомство с игровой площадкой в игре футбол. Комплекс упражнений с футбольным мячом. Перекатывание мяча подошвой. Удары по мячу.	1
3	Футбол. Строевые команды. ОРУ с футбольным мячом. Перекатывание мяча подошвой. Удары по мячу. Эстафеты.	1

4	Футбол. Ориентирование на площадке с ф/мячом. Перекатывание мяча «щечкой» П/игра: «Перемена мест»	1
5	Футбол. Ориентирование на площадке. Катание мяча подошвой. П/игра «Метко в цель»	1
6	Здоровье и развитие человека. Футбол. П/игра: «Гуси – лебеди!»	1
7	Футбол. Строевые команды. Ведение мяча. Эстафеты с ф/мячом. П/игра: «Перехват мяча»	1к
8	Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Знакомство с игровой площадкой. Обучение передачи мяча снизу в игре волейбол. П/и «Гуси-лебеди»	1
9	Волейбол. Ориентирование на площадке волейбол. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. П/и «Веревочка под ногами»	1
10	Ориентирование в пространстве. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Волейбол. Передачи и ловля мяча. П/и «Зайцы в огороде»	1
11	Волейбол. Комплекс упражнений с мячом в парах. Передачи мяча через сетку. Прыжки по полоскам.	1
12	Волейбол. Подача мяча. Передачи и ловля мяча через сетку. Укрепление мышц живота.	1
13	Строение тела человека и его положение в пространстве. Правила игры пионербол: правила перехода.	1
14	Волейбол. Укрепление мышц рук и кистей. Броски и ловля мяча у стены. Передачи через сетку. Подача мяча.	1
15	Волейбол. Упражнения на ориентирование с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Подача мяча через сетку.	1к
16	Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Знакомство с игровой площадкой. Комплекс упражнений с мячом. Ловля и передачи мяча.	1
17	Баскетбол. Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч»	1
18	Баскетбол. Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч» Развитие координационных способностей.	1
19	Баскетбол. Ловля и передачи мяча на месте. Стойка игрока. Броски в цель (мишень)	1
20	Баскетбол. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте в стойке. Броски в цель. Прыжки по полоскам.	1
21	Баскетбол. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча. П/и «Передал - садись» Развитие координационных способностей.	1

22	Баскетбол. Ориентирование в пространстве. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча. Подъём спины за 30 сек. П/и «Мяч соседу»	1к
23	Баскетбол. Эстафеты с мячом. Прыжки по полоскам. П/и «Попади в обруч»	1
Раздел	Гимнастика	24
24	Гимнастика. Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты. Упражнение «ласточка»	1
25	Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Запрещенное движение»	1
26	Признаки правильной ходьбы. Развитие координационных способностей: равновесия. Стойка на лопатках, ноги согнуты в коленях. П/и «Фигуры»	1
27	Перестроения из одной в две шеренги. Повороты на внимание. Упражнения на мышцы спины и живота. Перекаты в группировке.	1
28	Ориентирование. Перестроения из одной в две колонны. Комплекс упражнений с гимн палкой. Равновесия на одной ноге. Перекаты в группировке. П/и «Сова»	1
29	Строевые упражнения. Укрепление мышц плечевого пояса. Положение «мост» П/и «Кто подходил»	1
30	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Комплекс упражнений на мышцы спины. П/и «Лохматый пес»	1
31	Правила выполнения лазания по наклонной скамейке Развитие силовых способностей. Вис на согнутых руках.	1
32	Признаки правильного бега. Упражнения на внимание в колоннах. Укрепление мышц рук и ног. П/и «У медведя во бору»	1к
33	Правила лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц туловища. Положение группировка и перекаты. П/и «Космонавты»	1
34	Ориентирование. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка» Висы на перекладине. П/и «Слушай сигнал»	1
35	Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие. Положение группировка и перекаты. Укрепление мышц рук и ног. П/и «День и ночь»	1
36	Строевые команды. Висы на перекладине. Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.	1

37	Ориентирование на площадке. Равновесия стойка на лопатках. Признаки правильных прыжков. П/и «Рыбаки и рыбки»	1
38	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Ориентирование по заданному маршруту. Комплекс упражнений с обручами.	1
39	Построения и перестроения в строю. Развитие силовых способностей: ходьба на руках. Вис стоя и лежа. П/и «Слушай сигнал»	1
40	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание. П/и «Кто подходил?»	1
41	Строевые команды и перестроения. Укрепление мышц живота на перекладине. Комплекс упражнений с г/мячами на гибкость. Группировка и перекаты с выходом в упор присев. Равновесия.	1
42	Влияние физических упражнений на организм человека. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Положение «мост» П/и «Иголочка и ниточка»	1
43	Перешагивание через набивные мячи. Равновесия на низком бревне. Лазание и перелазание через бревно, скамейку, коня. Укрепление мышц рук и кистей.	1
44	Строевые команды. Прохождение полосы препятствий: скамейка, бревно, конь. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
45	Значение напряжения и расслабления мышц. Комплекс упражнений с малым мячом. Лазание и перелазание через предметы. Метание в цель. П/и: «Кто подходил?»	1
46	Построение в две шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание на перекладине. ОРУ с обручами.	1
47	Построение в две шеренги и перестроение в два круга. Вис на согнутых руках. Комплекс упражнений с мячами на гибкость. П/игра «Космонавты»	1
Раздел	Легкая атлетика	39
48	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта.	1
49	Правила режима дня для укрепления здоровья. Правила бега по прямой.	1
50	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила старта и финиширования в беге.	1

51	Развитие координации:пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки по ориентирам	1
52	Развитие быстроты: беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1
53	Правила закаливающих процедур для укрепления здоровья. Развитие быстроты: челночный бег 3 по 10 м	1
54	Развитие координации:броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Бег 30 м	1
55	Упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) по ориентирам. Метание мяча.	1
56	Отталкивание и приземления в прыжках. Перепрыгивания. Метание мяча в цель.	1
57	Правила личной гигиены для укрепления здоровья. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.	1
58	Метание мяча на дальность. Прыжки с одной и двух ног по ориентирам. П/игры: «Боуллинг»	1
59	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Многоскоки.	1
60	Развитие выносливости: равномерный бег в режимеумеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности до 30 м	1
61	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха); П/игры: «Гольф»	1
62	Комплекс упражнений на осанку Бег на выносливость без учета времени до 6 мин	1
63	Комплекс упражнений на гибкость ног Бег в парах с предметами.	1
64	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20 м П/и «К своим флажкам»	1
65	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м П/и «Пустое место»	1
66	Ходьба по разметкам. Челночный бег. П/и «Пустое место»	1
67	Физические качества и их связь с физическим развитием. Прыжок в длину с места.	1к
68	Упражнения на ориентирование. Эстафетный бег: правила передачи эстафеты. П/и «Вызов номеров»	1

69	Упражнения на ориентирование в пространстве. Прохождение полосы препятствий. Перепрыгивания.	1
70	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Броски и ловля мяча в парах. Метание	1
71	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 м Комплекс упражнений на гибкость П/и: «Защита укрепления»	1
72	Метание набивного мяча (1 кг). Прыжки по ориентирам. Эстафета на 30 м	1
73	Метание на дальность. Равномерный бег с чередованием ходьбой до 4 мин.	1
74	Развитие выносливости: чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м) Прыжки и ползание. П/и: «Третий лишний»	1
75	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки по ориентирам П/и: «Пустое место»	1
76	Прыжки по ориентирам с двух ног, боком, с поворотами. Чередование ходьбы 90 м и бега 60 м. Преодоление малых препятствий	1
77	Прыжки по ориентирам. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног. Метание мяча на дальность	1
78	Равномерный бег с чередованием ходьбой до 6 мин (бег – 60 м, ходьба – 90 м) Упражнения со скакалкой. П/и «Рыбаки и рыбки»	1
79	Развитие быстроты: беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта. П/и «День и ночь»	1
80	Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты. П/и «Защита укрепления»	1
81	Упражнения на укрепления мышц рук и плеч. Метание мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4 – 5 м Бег в парах до 20 м	1
82	Приемы измерения пульса. Упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) по ориентирам.	1
83	Прыжки по ориентирам и с поворотами на 180°. Челночный бег 3 по 10 м на результат. П/и «К своим флажкам»	1
84	Ходьба по разметкам. Прыжки по ориентирам. Метание мяча на дальность на результат.	1к
85	Чередование ходьбы и бега до 6 мин (ходьба – 90 м бег – 60 м). Высокий старт и правила финиширования на 30 м	1
86	Прыжки по ориентирам. Эстафетный бег. П/и «Боуллинг»	1

Раздел	Лыжная подготовка	16
87	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила одевания лыж и уход за лыжами. Организующие команды с лыжами в строю. Обучение техники стойки на лыжах.	1
88	Техника передвижения ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	1
89	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг на лыжах.	1
90	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи налыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).П/и: «Догони впереди идущего!»	1
91	Комплекс общеразвивающих упражнений с изменением позтела, стоя на лыжах. Прокат на одной лыже. П/и: «По следам»	1
92	Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. П/и: «Чай, чай - выручай!»	1
93	Солнечные ванны: правила приема. Попеременное отталкивание и скольжение на одной лыже. Повороты на лыжах.	1
94	Организующие команды на лыжах. Правила поворотов на лыжах вокруг носков. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
95	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1
96	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг. П/игра: «Салки мячом»	1
97	Специальные дыхательные упражнения. Встречная эстафета: передвижение коротких отрезков 100 м на лыжах бегом.	1
98	Техника равновесия. Подбирание предметов во время спуска в низкойстойке. П/игра: «Сороконожка»	1
99	Техника стойки во время спуска на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.П/и: «Снежки»	1
100	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Торможение «плугом» Старты на лыжах.	1
Раздел	Плавание	**
101	Правила безопасности на воде.	1
102	Правила безопасности на открытых водоемах.	1