МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

"Черноярский губернский колледж"

ГАПОУ АО "Черноярский губернский колледж"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководитель МО	заместитель директора по УР	директор
Черемина И.В.	Белина О.В.	Борисов В.А.
Приказ №1 от «28» августа 2026 г.	от «28» августа 2026 г.	приказ № 20 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с РАС
8 КЛАСС

Составитель:
Мордасова Ольга Николаевна
учитель начальных классов

С. Солёное Займище

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

Раздел "Плавание"- данный раздел, в текущем учебном году,в рамках урочной деятельности не планируется.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). 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). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игреэстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игреэстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "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. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса

Раздел "Лыжная подготовка"- данный раздел, в текущем учебном году,в рамках урочной деятельности не планируется.

Раздел "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). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание 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. 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, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. 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. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

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). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. 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). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. 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).

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. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

1.2 Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному:

- умение понимать мимику и пантомимику сверстников
- направленность взгляда на говорящего взрослого/задание
- умение оценивать состояние сверстников, взрослых по мимике, пантомимике.

Формирование учебного поведения:

- умение выполнять инструкции педагога;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
- умение использовать по назначению учебный материал. Формирование умения выполнять задание:

- умение выполнять задание в течение определенного периода времени,
- умение выполнять задание от начала до конца,
- умение выполнять задание с заданными качественными параметрами.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- умение пошагово выполнять задание
- умение следовать наглядной развернутой инструкции педагога
- умение следовать словесной инструкции педагога
- умение самостоятельно выполнять задание.

1.3 Ключевые темы их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

- Коррекционные и подвижные игры.
- Велосипедная подготовка.
- Лыжная подготовка.
- Туризм.
- Физическая подготовка.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в 8 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

2.1 Обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа)

Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.
- владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации.

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа) *Личностные:*

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях;
- владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации **Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа)** *Личностные:*
- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;
- положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях.

2.2.Обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа)

Предметные:

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мяча одной, двумя руками;

- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками на поясе;
- умение стоять друг за другом (колонна, шеренга) на вытянутые руки (вперед, в стороны), стоять взявшись за руки, строиться в круг;
- умение ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- овладение навыками передвижения (одноименным, разноименным) по шведской стенке, с переходом на соседний пролет и спуском;
- спрыгивать в глубину с приземлением на две ноги (самостоятельно, за руки с учителем);
- умение выполнения простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- овладение навыками ходьбы и бега в строю, в колонне по одному, с изменением темпа и направления движения по звуковому сигналу;
- овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземлятся в прыжке;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- умение преодолевать различные препятствия.

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа) *Предметные:*

- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мячи среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
- умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшись за руки;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки с учителем;
- спрыгивать в глубину с приземлением на две ноги, за руки с учителем;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений;
- умение передвигаться любым доступным способом по шведской стенке;
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).
- навык правильного захвата различных предметов, передача и переноска их **Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа)** *Предметные:*
- выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
- ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая предмет в руке; отдавать его в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушкой;

- стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);
- эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения .

2.3 Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов:

- слушание учителя;
- выполнение упражнений;
- наблюдение;
- повтор по показу;
- оценивание своих достижений;
- проектная деятельность.
- Помощь педагога при выполнении упражнений.

2.4.Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся.
В настоящее время метод проектной деятельности является частью новых образовательных технологий, под которым понимается способ организации познавательной активности. Сам метод, а точнее его элементы, очень результативен и интересен при работе с детьми с ТМНР. Почему элементы? А это потому, что дети с ТМНР в силу своих особенностей развития не могут в полной мере реализовать все задачи проекта. И в тоже время данный метод позволяет педагогу эффективно спланировать свою деятельность, реализуя её через содержания в области коррекционной работы. Метод способствует возможности коррекции имеющихся нарушений у ребенка, заложить основу познавательной деятельности, интереса к окружающему миру. В процессе реализации проекта уделяется огромное внимание навыкам совместной работы обучающегося с педагогом, совместному взаимодействию с окружающей средой, практической деятельности по достижению поставленной цели. Проекты классифицируются:
- по составу участников (личностные, групповые)
- по тематике (игровые, ролевые, творческие и т.д.)
- по срокам (краткосрочные, средне продолжительные, долгосрочные)

В ходе работы над проектом (или его элементами) можно использовать как занятия с детьми, так и внеурочное время (досуг). Реализация элементов проектного метода в развивающей и коррекционной деятельности воспитанников осуществляется постепенно. Завершением деятельности является продукт, полученный в результате работы над проектом. Это может быть альбом, рисунок, поделка, фото и т.д.

При работе с детьми с ТМНР чаще используются несколько способов: вербальный, визуальный, кинетический, аудиональный (звуковой), информационный (беседа, рассказ, объяснение). При работе используется не один сенсорный анализатор, а все анализаторы, но с опорой на тот, который представляет доминанту. Начиная проект, необходимо иметь четкое представление:

- о целях и задачах;
- донести эту задачу до детей, используя индивидуальный подход;
- заинтересовать каждого обучающегося;
- мотивировать ребенка к совместной деятельности с педагогом.

Проектная деятельность способствует успешности каждого ребенка (он в центре внимания, его хвалят и т.д.), несмотря на свои особенности развития и трудности, которые он испытывает.

В результате проектной деятельности у детей развивается мышление, развиваются навыки общения, обогащаются и расширяются представления об окружающем мире, развивается познавательная активность, рефлексия настроения и эмоционального состояния. Что способствует социализации в социуме обучающегося с ТМНР.

2.5 Система оценки планируемых результатов.

Система оценки личностных результатов.

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

Система оценки предметных результатов.

Норма оценивания при освоении обучающимся образовательных программ:

Отметка «5» – способность самостоятельно по образцу выполнять задания.

Отметка «4» – частичное, избирательное усвоение материала.

Отметка «3» – выполнение задания в сопряжённом режиме, хотя не наблюдается стойких позитивных изменений (динамика нестабильная, неравномерная).

Отметка «2» – не ставится.

Динамика усвоения знаний по предмету Критерии оценки динамики усвоения программы:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика. 5– полное освоение действия

Система оценки БУД.

В процессе обучения осуществлять мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

При выявлении уровня развития ученика оценивается качественное содержание доступных ему действий. В качестве значимых можно выделить основные уровни деятельности:

- совместные действия с педагогом;
- деятельность по подражанию;
- деятельность по образцу;
- деятельность по последовательной инструкции;
- деятельность с привлечением внимания ученика к предмету деятельности; самостоятельная деятельность обучающегося; умение учащегося исправить допущенные ошибки.

Примечание: В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его другие возможные личностные результаты.

Анализ полученных данных позволяет сформулировать педагогу направления деятельности по устранению пробелов в знаниях обучающихся и осуществить отбор содержания обучения по предмету на следующий учебный год.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	I. Раздел. Физическая подготовка	
1-3	Правила поведения в зале. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	3
4-5	Перестроение из колонны по одному в круг. Выполнение команд.	2
6-7	Различные виды ходьбы. Чередование бега с ходьбой.	2
8-9	Повороты направо, налево, кругом с указанием направления педагога.	2
10-11	Ходьба с изменением темпа, направления движения и скорости. Ходьба с перешагиванием через предмет	2
12-13	Бег 30 метров с фиксированием результата.(по необходимости совместно с педагогом) .	2
14-15	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	2
16-17	Метание метбола (1кг) из положения стоя. с фиксированием результата. Ловля мяча, брошенного учителем.	2
18-19	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2
20-21	Прыжки в длину с места .(с фиксированием результата)	2
22-23	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	2
24-25	Приседания в течении 30 секунд с фиксированием результата.	2
26-27	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	3
28-29	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.	2
	II.Раздел.	
30-31	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	2
32-33	Зимние виды спорта. Выполнение заданий.	2
34-36	Скандинавская ходьба. Действия со скандинавскими палками.	3
37-38	Хождение 100-200м со скандинавскими палками.	2
39-40	Преодоление препятствий при ходьбе .	2
41-42	Координация рук и ног при ходьбе со скандинавскими палками.	2
	III.Раздел.Туризм.	
43-44	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	2
45-47	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.	3

48-49	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.	2
50-51	Соблюдение правил поведения в походе.(на природе).	2
IV.Раздел. Велосипедная подготовка.		
51-52	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	2
53-55	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	3
56-57	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).	2
V. Раздел.Коррекционные и подвижные игры.		
58-59	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	2
60-62	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	3
63-64	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
65-66	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	2
67-68	Остановка катящегося мяча ногой.	2
69-70	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	2
71-73	Передача, переброска мяча в паре.	3
74-75	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану	2
76-77	Отбивание волана снизу	2
78-79	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты	2
80-81	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	2
82-83	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	2
84-86	Игры с прыжками.	3
87-88	Подвижная игра «Хвостики»	2
89-90	Подвижная игра « Кто быстрее?».	2
91-93	Подвижная игра «Найди свое место.»	3
VI. Физическая подготовка.		
94-96	Выполнение команд с контролем и без контроля зрения	3
97-98	Приседание (30 сек) с фиксированием результата.	2
99-100	Бег 30 м с фиксированием результата.	2
101-102	Метание метбола (1кг) из положения стоя. с фиксированием результата.	2

№ п/п	Тема	Кол-во

		часов
1-3	Правила поведения в зале. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	3
	Правила поведения в зале. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	
	Правила поведения в зале. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	
4-5	Перестроение из колонны по одному в круг. Выполнение команд.	2
	Перестроение из колонны по одному в круг. Выполнение команд.	
6-7	Различные виды ходьбы. Чередование бега с ходьбой.	2
	Различные виды ходьбы. Чередование бега с ходьбой.	
8-9	Повороты направо, налево, кругом с указанием направления педагога.	2
	Повороты направо, налево, кругом с указанием направления педагога.	
10-11	Ходьба с изменением темпа, направления движения и скорости. Ходьба с перешагиванием через предмет	2
	Ходьба с изменением темпа, направления движения и скорости. Ходьба с перешагиванием через предмет	
12-13	Бег 30 метров с фиксированием результата.(по необходимости совместно с педагогом) .	2
	Бег 30 метров с фиксированием результата.(по необходимости совместно с педагогом) .	
14-15	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	2
	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	
16-17	Метание метбола (1кг) из положения стоя. с фиксированием результата. Ловля мяча, брошенного учителем.	2
	Метание метбола (1кг) из положения стоя. с фиксированием результата. Ловля мяча, брошенного учителем.	
18-19	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2
	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	
20-21	Прыжки в длину с места .(с фиксированием результата)	2
	Прыжки в длину с места .(с фиксированием результата)	
22-23	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	2
	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	
24-25	Приседания в течении 30 секунд с фиксированием результата.	2
	Приседания в течении 30 секунд с фиксированием результата.	
26-27	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	3
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	
28-29	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.	2
	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.	
30-31	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	2
	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	
32-33	Зимние виды спорта. Выполнение заданий.	2
	Зимние виды спорта. Выполнение заданий.	

34-36	Скандинавская ходьба. Действия со скандинавскими палками.	3
	Скандинавская ходьба. Действия со скандинавскими палками.	
	Скандинавская ходьба. Действия со скандинавскими палками.	
37-38	Хождение 100-200м со скандинавскими палками.	2
	Хождение 100-200м со скандинавскими палками.	
39-40	Преодоление препятствий при ходьбе .	2
	Преодоление препятствий при ходьбе .	
41-42	Координация рук и ног при ходьбе со скандинавскими палками.	2
	Координация рук и ног при ходьбе со скандинавскими палками.	
43-44	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	2
	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	
45-47	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	3
	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	
	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	
48-49	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.	2
	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.	
50-51	Соблюдение правил поведения в походе.(на природе).	2
	Соблюдение правил поведения в походе.(на природе).	
51-52	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	2
	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	
53-55	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	3
	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	
	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	
56-57	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).	2
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	
58-59	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	2
	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	
60-62	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	3
	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	
	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	
63-64	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
65-66	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	2
	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	
67-68	Остановка катящегося мяча ногой.	2

	Остановка катящегося мяча ногой.	
69-70	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	2
	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	
71-73	Передача, переброска мяча в паре.	3
	Передача, переброска мяча в паре.	
	Передача, переброска мяча в паре.	
74-75	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану	2
	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану	
76-77	Отбивание волана снизу	2
	Отбивание волана снизу	
78-79	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты	2
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты	
80-81	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	2
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	
82-83	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	2
	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	
84-86	Игры с прыжками.	3
	Игры с прыжками.	
	Игры с прыжками.	
87-88	Подвижная игра «Хвостики»	2
	Подвижная игра «Хвостики»	
89-90	Подвижная игра « Кто быстрее?».	2
	Подвижная игра « Кто быстрее?».	
91-93	Подвижная игра «Найди свое место.»	3
	Подвижная игра «Найди свое место.»	
	Подвижная игра «Найди свое место.»	
94-96	Выполнение команд с контролем и без контроля зрения	3
	Выполнение команд с контролем и без контроля зрения	
	Выполнение команд с контролем и без контроля зрения	
97-98	Приседание (30 сек) с фиксированием результата.	2
	Приседание (30 сек) с фиксированием результата.	
99-100	Бег 30 м с фиксированием результата.	2
	Бег 30 м с фиксированием результата.	
101-102	Метание метбола (1кг) из положения стоя. с фиксированием результата.	2
	Метание метбола (1кг) из положения стоя. с фиксированием результата.	