

*Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 92
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
(ГКОУ УР «Школа № 92»)*

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын
дышетскисъёслы 92-тй номеро
школа»
Удмурт Элькунысь
огъядышетонъя кун казна
ужъяорт
«92-тй номеро школа» УЭ ОККУ*

Рассмотрено на заседании ШМК
ЕГЦ
Протокол № 1
от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 190-ОД
от 25.08.2023

Согласовано с
заместителем директора по
информатизации



/Созоновой Е.Г.

Рабочая программа по предмету (курсу)

«Адаптивная физическая культура»

1-12 класс 2 вариант

Ижевск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Примерное содержание предмета

Цель занятий по адаптивной физической культуре – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и других.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- Обогащение чувственного опыта;
- Коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
- развитие навыков адекватного общения.

-Развитие речи, овладение техникой речи.

-Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Место предмета в учебном плане:

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится в 1-х классах 2 часа в неделю, 66 часов в год. Во 2- 12 классах по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Адаптивная физ.культура» направлено на формирование основ учебной деятельности учащихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданской ответственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к личностным и предметным результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты

1. *основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;*
 - 1.1. откликается на свое имя
 - 1.4. поведение соответствует своей половой принадлежности
2. *социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;*
 - 2.4. адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей
 - 2.5. управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики
4. *формирование уважительного отношения к окружающим*
 - 4.4. знает (соблюдает) "школьные ритуалы"
 - 4.5. неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками
5. *овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире*
 - 5.1. просит помощи взрослого
 - 5.2. устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми
6. *освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения*
 - 6.2. знает (соблюдает) правила поведения в школе
 - соблюдает правила поведения на уроке
7. *развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах*
 - 7.1. в отношении обслуживания себя
 - при обращении с одеждой и обувью
8. *формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств*
 - 8.1. умеет следить за своим внешним видом
 - 8.3. замечает/исправляет беспорядок вокруг себя
 - 8.4. замечает красоту в живой природе/искусстве
10. *развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций*
 - 10.7. правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации
11. *формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям*
 - 11.1. способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих

Базовые учебные действия

1. *Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.*
 - 1.1. адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)
 - 1.2. следовать предложенному плану и работать в общем темпе
2. *Формирование учебного поведения:*
 - 2.2. умение выполнять инструкции педагога
 - 2.2.1. понимает жестовую инструкцию
 - 2.2.2. выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")
 - 2.3. использование по назначению учебных материалов

- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

2.4. умение выполнять действия по образцу и по подражанию

2.4.2. подражает действиям, выполняемым педагогом

2.4.3. последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога

3. *Формирование умения выполнять задание:*

3.2. от начала до конца

3.2.3. выполняет задания самостоятельно от начала до конца

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

4.2. выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

Предметные:

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. 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 и др.

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, др.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

- Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

- играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками

Различает состояния:

- бодрость-усталость,

- напряжение-расслабление,

- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,

- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,

- быстроту,

- гибкость,

- координационные способности,

- силовые способности

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка». 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. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

1-4 классы

№	Ра зд ел	Ко л. час ов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Физическая подготовка	40	<ul style="list-style-type: none"> -Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). -Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. -Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. -Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др -интерес к урокам физической культуры 	<ul style="list-style-type: none"> -откликается на свое имя - поведение соответствует своей половой принадлежности -знает (соблюдает) "школьные ритуалы" - соблюдает правила поведения на уроке - умеет следить за своим внешним видом -замечает исправляет беспорядок вокруг себя - правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации - способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих 	<ul style="list-style-type: none"> -адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) - понимает жестовую инструкцию - выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня") - использование учебных материалов - последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога - выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

2	Лыжная подготовка	10	<p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-интерес к занятиям на лыжах</p>	<p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>- просит помощи взрослого</p> <p>- обслуживает себя при отношении с одеждой и обувью</p> <p>- замечает красоту в живой природе</p>	<p>-следовать предложенному плану и работать в общем темпе</p> <p>- подражает действиям, выполняемым педагогом</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p>
3	Коррекционные подвижные игры	18	<p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к подвижным играм</p>	<p>-откликается на свое имя</p> <p>- адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей</p> <p>- управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>-неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками</p> <p>-устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми</p>	<p>-последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выполняет задания самостоятельно от начала до конца</p>

5-12 классы

№	Раздел	Кол. часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Физическая подготовка	30	<p>-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>-Освоение двигательных</p>	<p>-откликается на свое имя</p> <p>- поведение соответствует своей половой принадлежности</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы"</p> <p>- соблюдает правила поведения на уроке</p>	<p>-адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)</p> <p>- понимает жестовую инструкцию</p>

			<p>навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к урокам физической культуры</p>	<p>- умеет следить за своим внешним видом</p> <p>-замечает исправляет беспорядок вокруг себя</p> <p>- правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации</p> <p>- способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих</p>	<p>- выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")</p> <p>- использование учебных материалов</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога</p>
2	Лыжная подготовка	16	<p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-интерес к занятиям на лыжах</p>	<p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>- просит помощи взрослого</p> <p>- обслуживает себя при отношении с одеждой и обувью</p> <p>- замечает красоту в живой природе</p>	<p>-следовать предложенному плану и работать в общем темпе</p> <p>- подражает действиям, выполняемым педагогом</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p>
3	Коррекционные подвижные игры	22	<p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в</p>	<p>-откликается на свое имя</p> <p>- адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей</p> <p>- управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики</p>	<p>-последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выполняет задания самостоятельно от начала до конца</p>

			связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др -интерес к подвижным играм	-знает (соблюдает) "школьные ритуалы -неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками -устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми	
--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование

1 подг.

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ и ОТ. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	1
2	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
3	Построение в колонну по одному, ходьба по кругу за учителем.	1
4	Одновременное сгибание, разгибание пальцев на правой, левой руке.	1
5	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1
6	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев.	1
7	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
8	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
9	Упражнения для мышц туловища. Наклоны туловища вперед.	1
10	Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп.	1
11	Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1
12	Ходьба под хлопки или звучание бубна.	1
13	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
14	Построение в колонну в нарисованных кружках.	1
15	Ходьба по залу касаясь рукой стены.	1
16	Ходьба по линии, начерченной на полу.	1
17	Ползание на четвереньках.	1
18	Прыжки на двух ногах на месте .	1
19	Удерживать палку хватом сверху, хватом снизу, одной рукой, двумя руками.	1
20	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
21	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук	1

	назад, в стороны, подъем вверх.	
22	П.и.: «Бег с флажками», «Кто быстрее».	1
23	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
24	Соблюдение правил игры «Болото».	1
25	Приседание.	1
26	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке.	1
27	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты	1
28	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: пролазание по туннелю.	1
29	Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Распознавание мяча по размеру.	1
30	П. и.: «Ляпки с обручем, поймал и садись».	1
31	Передача мяча с помощью учителя.	1
32	Поднимание большого мяча вверх, вниз, в стороны.	1
33	Ползание на животе, на четвереньках.	1
34	Подлезание под препятствия на животе.	1
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
36	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
37	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
38	Повороты на месте с лыжами в руках	1
39	Повороты на лыжах.	1
40	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.	1
41	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
42	Скользящий шаг П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
43	Передвижение скольльзящим шагом.	1
44	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Передача предметов.	1
45	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
46	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1
47	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1
48	Поочередное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на полу.	1
49	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
50	Подлазание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
51	Приседание.	1
52	Удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками.	1

53	Ходьба по начерченной на полу линии.	1
54	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
55	Прыжок в длину с места	1
56	Подбрасывание мяча вверх.	1
57	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1
58	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
59	Ходьба и бег с изменением направления движения за учителем	1
60	Бег с преодолением препятствий (подлезанием, перепрыгиванием).	1
61	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
62	Общая физическая подготовка.	1
63	Подвижные игры. "Шарики"	1
64	Подвижные игры "Лохматы пес", "К своим келям".	1
65	Подвижные игры "Светофор",	1
66	Подвижные игры "Сбей кеглю", "Шарики".	1

1 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ и ОТ. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	1
2	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	1
4	Одновременное сгибание, разгибание пальцев.	1
5	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1
6	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев.	1
7	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
8	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
9	Упражнения для мышц туловища. Наклоны туловища вперед. Маятник наклоны в стороны.	1
10	Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
11	Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1
12	Ходьба под хлопки или звучание бубна.	1
13	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Выполнение движений по команде.	1
14	Построение в колонну в нарисованных кружках.	1
15	Ходьба по залу, ходьба по залу касаясь рукой стены.	1
16	Ходьба по линии, начерченной на полу, ходьба змейкой. Упражнения на мышцы живота.	1
17	Ползание на четвереньках.	1

18	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).	1
19	Удерживать палку хватом сверху, хватом снизу, одной рукой, двумя руками.	1
20	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
21	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1
22	П.и.: «Бег с флажками», «Кто быстрее», «Передал и садись».	1
23	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
24	Соблюдение правил игры «Болото». ОРУ с обручами.	1
25	Приседание. Приседание с обручем в руках.	1
26	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
27	Принятие различных исходных положений, удерживая мяч в руках.	1
28	Упражнения с флажками. Поднимание флажка вверх, вниз, в стороны.	1
29	Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Распознавание мяча по размеру.	1
30	П. и.: «Ляпки с обручем, поймал и садись».	1
31	П.И. "Лохматы пес". Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками. Передача мяча с помощью учителя.	1
32	Поднимание большого мяча вверх, вниз, в стороны. Удерживание одного и несколько мячей на одной руке.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Ползание на животе, на четвереньках.	1
34	Подлезание под препятствия на животе.	1
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
36	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
37	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
38	Повороты на месте с лыжами в руках	1
39	Повороты на лыжах.	1
40	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.	1
41	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
42	Скользящий шаг П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
43	Передвижение скольльзящим шагом.	1
44	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Передача предметов.	1
45	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
46	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1
47	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической	1

	скамейке.	
48	Поочередное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на полу.	1
49	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
50	Подлазание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
51	Приседание. Ползание на четвереньках.	1
52	Удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками.	1
53	Ходьба по начерченной на полу линии.	1
54	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
55	Прыжок в длину с места	1
56	Подбрасывание мяча вверх.	1
57	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1
58	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
59	Ходьба и бег с изменением направления движения за учителем	1
60	Бег с преодолением препятствий (подлезанием, перепрыгиванием).	1
61	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
62	Общая физическая подготовка.	1
63	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Волшебный мешок».	1
64	Подвижные игры "Лохматы пес", "К своим келям".	1
65	Подвижные игры "Светофор", "Шарики"	1
66	Подвижные игры "Сбей кеглю", "Шарики".	1

2 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Понятие Исходное положение.	1
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1
3	Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	1
4	Построение в колонну по одному.	1
5	Построение в одну шеренгу.	1
6	Перестроение из шеренги в круг.	1
7	Одновременное сгибание (разгибание) пальцев рук.	1
8	Поочередное сгибание (разгибание) пальцев рук.	1
9	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1
10	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
11	Круговые движения кистью.	1
12	Сгибание фаланг пальцев.	1
13	Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1
14	Размыкание на вытянутые руки вперед.	1

15	Повороты на месте в разные стороны.	1
16	Повороты на месте по ориентирам.	1
17	Повороты на месте по показу учителя.	1
18	Ходьба в колонне по одному.	1
19	Ходьба парами.	1
20	Бег в колонне по одному.	1
21	Бег парами.	1
22	Медленный бег до 1-2 минут.	1
23	Круговые движения кистью с предметом в руках.	1
24	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны)	1
25	Движения головой: повороты.	1
26	Движения головой: круговые движения.	1
27	Движения головой: Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
28	Наклоны туловища вперед.	1
29	Наклоны туловища в стороны.	1
30	Наклоны туловища назад.	1
31	Повороты туловища вправо.	1
32	Повороты туловища влево.	1
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
35	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
36	Повороты на месте с лыжами в руках	1
37	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
38	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте,	1
39	Повороты на лыжах.	1
40	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.	1
41	Продвижение вперед приставным шагом	1
42	Продвижение в сторону приставным шагом.	1
43	Передвижение скользящим шагом.	1
44	Повороты на лыжах вокруг пяток лыж.	1
45	Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	1
46	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
47	Выполнение элементарных команд. (Стоп, Марш)	1
48	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
49	Бег по скамейке.	1
50	Прыжки через кирпичики.	1
51	Пролазание по туннелю.	1
52	Бег между кеглями	1
53	Ползание по коврикам.	1
54	Прыжки по обручам.	1
55	Передача эстафеты.	1
56	Перешагивание через гимнастическую палку.	1

57	Прохождение полосы препятствий командой.	1
58	Соблюдение правил игры «Болото».	1
59	Ходьба с высоким подниманием колен на месте.	1
60	Ходьба с высоким подниманием колен по прямой.	1
61	Ходьба с высоким подниманием колен по кругу.	1
62	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
63	Движения стопами: поднимание.	1
64	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
65	Приседание.	1
66	Ползание на четвереньках.	1
67	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1
68	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую) по обручам.	1

3 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	1
2	Построение в колонну, шеренгу.	1
3	Построение в круг, в две колонны.	1
4	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
5	Дыхательные упражнения.	1
6	Ходьба в колонне по одному.	1
7	Ходьба в колонне по двое.	1
8	Бег в колонне.	1
9	Общеразвивающие упражнения на месте.	1
10	Общеразвивающие упражнения в движении от стенки к стенке.	1
11	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу	1
12	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1
13	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
14	Круговые движения кистью.	1
15	Сгибание фаланг пальцев.	1
16	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1
17	Общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике.	1
18	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
19	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
20	Корректирующая гимнастика для стоп.	1
21	Стояние на коленях.	1
22	Ползание на четвереньках.	1
23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1

24	Бег по скамейке.	1
25	Прыжки через кирпичики.	1
26	Пролазание по туннелю.	1
27	Бег между кеглями	1
28	Ползание по коврикам.	1
29	Прыжки по обручам.	1
30	Передача эстафеты.	1
31	Перешагивание через гимнастическую палку.	1
32	Прохождение полосы препятствий командой.	1
33	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря.	1
34	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
35	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
36	Одевание и снятие лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
37	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
38	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
39	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1
40	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом в одно скольжение.	1
42	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж.	1
43	П.и.: «Бег с флажками», "Кто дальше проскользит"	1
44	Спуск с небольшого склона.	1
45	П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
46	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
47	Передвижение на лыжах с подъемами и спусками.	1
48	Передвижение на лыжах по учебному кругу с преодолением поворотов, подъемов и спусков.	1
49	Передача предметов по кругу.	1
50	Передача предметов в шеренге	1
51	Передача предметов в шеренге в колонне.	1
52	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх.	1
53	Бросание мяча на дальность.	1
54	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
55	Ползание на животе.	1
56	Ползание на четвереньках.	1
57	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
58	Соблюдение правил игры «Лохматый пес».	1
59	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
60	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
61	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
62	Приседание.	1
63	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1
64	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1

65	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение.	1
66	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.	1
67	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
68	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1

4 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Поворот кругом переступанием. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
2	Ходьба с различным положением и движением рук. Бег на месте до 10с.	1
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
4	Ходьба в полуприседе.	1
5	Ходьба выпадами. Прыжки на мягкое препятствие .	1
6	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
7	Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег по скамейке.	1
8	П.и.: «Сбей кеглю». Прыжки через кирпичики.	1
9	П.И. "Собери шарики". Пролазание по туннелю.	1
10	Бег между кеглями. "Угадай чей голосок"	1
11	Лазание по гимнастической стенке различными способами. Ползание по коврикам.	1
12	Прыжки по обручам. Ходьба в различном темпе, бег в чередовании с ходьбой .	1
13	Передача эстафеты.	1
14	Перешагивание через гимнастическую палку. «Сбей кеглю».	1
15	Прохождение полосы препятствий командой.	1
16	П.и.: «Светофор», «По сигналу догони».	1
17	Метание теннисного мяча .	1
18	Броски большого мяча различными способами.	1
19	ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
20	Лазание по гимнастической скамейке с предметами	1

21	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
22	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
23	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
24	Упражнения на бег, прыжки, метание с предметами.	1
25	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1
27	Правила поведения на уроках л/п. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
28	Одежда и обувь лыжника. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
29	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1
30	Одевание и снятие лыж. Построение в шеренгу на улице.	1
31	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
32	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
34	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1
35	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом в одно скольжение.	1
37	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж.	1
38	П.и.: «Бег с флажками», "Кто дальше проскользит"	1
39	Спуск с небольшого склона.	1
40	П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
41	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
42	Передвижение на лыжах с подъемами и спусками.	1
43	Упражнение на сохранение осанки.	1
44	Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	1
45	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
46	Перекуты на матах. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).	1
47	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1

48	Поочередное поднятие ног из положения, сидя в упор сзади на полу.	1
49	Перекаты на матах, ползание по матам различными способами.	1
50	Равновесие на гимнастической скамейке .	1
51	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
52	Удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками.	1
53	Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге.	1
54	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
55	Ходьба по ориентирам	1
56	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1
57	Прыжок в длину с места	1
58	Подвижные игры: «Лохматый пес» «Гуси лебеди».	1
59	Соблюдение правил игры «Болото».	1
60	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
61	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	1
62	Игры с речевками. Ритмические упражнения	1
63	Подвижные игры с предметами	1
64	Подвижные игры на бег и прыжки.	1
65	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стенку	1
66	Метание мячей на дальность.	1
67	Прыжки в длину с места, прыжки с продвижением вперед.	1
68	Прыжки в длину на маты в ориентир	1

5 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ и ОТ. Поворот кругом переступанием.	1
2	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1

3	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны.	1
4	Ходьба с различным положением и движением рук. Бег на месте до 10 с.	1
5	Ходьба в полуприседе. Ходьба выпадами	1
6	. Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см.	1
7	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1
8	Полоса препятствий. П.и.: «Сбей кеглю», "Собери урожай"	1
9	П.И. "Собери шарики "Перебежки парами, группами	1
10	П.И. "Угадай чей голосок"	1
11	П.И. "Выше ноги от земли". Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
12	П.И. "Ляпки с мячом". Ходьба в различном темпе, бег в чередовании с ходьбой .	1
13	П.И. "Где мы были мы не скажем". Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
14	П.и.: «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
15	П.и.: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
16	П.и.: «Светофор», «По сигналу догони».	1
17	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1
18	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
19	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.	1
20	Метание теннисного мяча .Броски большого мяча различными способами.	1
21	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической скамейке с предметами Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
22	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
23	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
24	Упражнения на бег, прыжки, метание с предметами.	1
25	ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	ОРУ с малыми мячами.	1

27	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1
28	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.	1
29	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1
30	Упражнение на сохранение осанки.	1
31	Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	1
32	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
34	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
35	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
36	Одевание и снятие лыж. 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.	1
37	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
38	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд. Чистка лыж от снега.	1
39	П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
40	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
41	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» опорой на правую руку.	1
42	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1
43	Выполнение скользящего шага без палок: одно несколько) скольжений .	1

44	Передвижение скользящим шагом.Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. .П.и"Кто дальше проскользит"	1
45	Спуск с горки.	1
46	Перекаты на матах	1
47	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1
48	Поочередное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на полу.	1
49	Перекаты на матах, ползание по матам различными способами	1
50	Равновесие на гимнастической скамейке – стойка на одной ноге руки в стороны.	1
51	Перекаты мячей по гимнастической скамейке.	1
52	Удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками.	1
53	Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге, другая нога в сторону, вперед, назад.	1
54	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
55	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
56	Броски мяча в кольцо двумя руками..	1
57	Пионербол. Узнавание волейбольного мяча.	1
58	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
59	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, вратарем).	1
60	игры: «Пустое место» «Удочка».Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
61	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
62	Игры с речевками. Ритмические упражнения	1
63	Подвижные игры с предметами	1
64	Подвижные игры на бег и прыжки.	1
65	Метание мячей на дальность. На самостоятельное изучение.	1
66	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с	1

	места в стенку	
67	Прыжки в длину с места, прыжки с продвижением вперед.	1
68	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1

6 класс

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ и ОТ. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
2	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
3	Повороты на месте в разные стороны.	1
4	Ходьба с различным положением и движением рук.	1
5	Ходьба в полуприседе.	1
6	Ходьба выпадами. Ходьба с высоким подниманием колен.	1
7	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1
8	Полоса препятствий. П.и.: «Сбей кеглю», «Собери урожай»	1
9	П.и. "Собери шарики ". Перебежки парами, группами	1
10	П.и. "Угадай чей голосок". Бег на месте до 10 с.	1
11	П.и. "Выше ноги от земли". Ходьба в различном темпе.	1
12	П.и. Ляпки с мячом. Бег в чередовании с ходьбой.	1
13	П.и. "Где мы были мы не скажем".	1
14	П.и.: «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
15	П.и.: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
16	П.и.: «Светофор», «По сигналу догони».	1
17	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
18	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.).	1
19	Бросание мяча из положения сидя.	1
20	Бросание мяча на дальность.	1
21	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1

22	Броски (ловля) мяча в ходьбе.	1
23	Броски (ловля) мяча в беге.	1
24	Метание в цель	1
25	Метание на дальность	1
26	Метание малого мяча с одно шага	1
27	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1
28	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны.	1
29	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поднимание вверх и возвращение в исходное положение.	1
30	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.	1
31	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1
32	Упражнение на сохранение осанки.	1
33	Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	1
34	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
35	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
36	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
37	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
38	Одевание и снятие лыж. 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.	1
39	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
40	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд. Чистка лыж от снега.	1
41	П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
42	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
43	Соблюдение последовательности действий при подъеме после	1

	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» опорой на правую руку.	
44	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1
45	Выполнение скользящего шага без палок: одно несколько) скольжений .	1
46	Передвижение скользящим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. .П.и"Кто дальше проскользит"	1
47	Спуск с горки. Итоги лыжной подготовки.	1
48	Ползание на животе, на четвереньках.	1
49	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
50	Лазание по гимнастической стенке вверх , вниз, в стороны.	1
51	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1
52	Вис на рейке.	1
53	Перелезание через препятствия.	1
54	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
55	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
56	Броски мяча в кольцо двумя руками..	1
57	Пионербол. Узнавание волейбольного мяча.	1
58	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
59	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, вратарем).	1
60	игры: «Пустое место» «Удочка».Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
61	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
62	Игры с речевками. Ритмические упражнения	1
63	Подвижные игры с предметами.	1
64	Подвижные игры на бег и прыжки.	1

65	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
66	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
67	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
68	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	1

7 класс

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
2	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
3	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
4	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
5	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
6	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
7	Повороты на месте в разные стороны.	1
8	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
9	Бег в колонне.	1
10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
11	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.).	1
12	Бросание мяча из положения сидя.	1
13	Бросание мяча на дальность.	1
14	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
15	Броски (ловля) мяча в ходьбе.	1
16	Броски (ловля) мяча в беге.	1
17	Метание в цель	1
18	Метание на дальность	1
19	Метание малого мяча с одно шага	1
20	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
21	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1

22	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
23	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
24	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	1
25	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1
26	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
27	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
28	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1
29	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
30	Передача мяча в парах.	1
31	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
32	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1
33	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1
34	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. 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.	1
36	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	1
37	Передвижение ступающим шагом.	1
38	Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
39	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.	1
40	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж.	1
41	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг носков лыж.	1
42	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: махом.	1
43	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	1
44	Выполнение скользящего шага, держа палки за середину.	1
45	Игра «Кто дальше проскользит»	1
46	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
47	Выполнение бесшажного хода.	1
48	Преодоление подъемов ступающим шагом, лесенкой.	1
49	Преодоление подъемов «елочкой».	1
50	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
51	Итоги Л/П	1
52	«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
53	Соблюдение правил игры	1

	«Пятнашки».	
54	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
55	ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
56	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1
57	Расхождение на гимнастической скамейке.	1
58	Вис на канате, рейке.	1
59	Перелезание через препятствия.	1
60	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
61	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.	1
62	Приседание. Ползание на четвереньках.).	1
63	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
64	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
65	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
66	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки,	1
67	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	1
68	Подвижные игры на улице.	1

8 класс

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
2	Повороты на месте в разные стороны.	1
3	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
4	Бег в колонне.	1
5	Перестроение в колонне, шеренге, на месте и в движении.	1
6	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
7	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
8	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
9	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
11	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.).	1
12	Бросание мяча из положения сидя.	1
13	Бросание мяча на дальность.	1
14	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
15	Броски (ловля) мяча в ходьбе.	1

16	Броски (ловля) мяча в беге.	1
17	Метание в цель	1
18	Метание на дальность	1
19	Метание малого мяча с одно шага	1
20	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
21	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.	1
22	Приседание. Ползание на четвереньках.).	1
23	ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1
25	Расхождение на гимнастической скамейке.	1
26	Вис на канате, рейке.	1
27	Перелезание через препятствия.	1
28	«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
29	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1
30	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
31	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	1
32	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1
33	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
34	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	1
36	Передвижение ступающим шагом. Прокладывание ново лыжни.	1
37	Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
38	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж.	1
39	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг носков лыж.	1
40	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: махом.	1
41	Повороты в движении.	1
42	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	1
43	Выполнение скользящего шага, держа палки за середину.	1
44	Игра «Кто дальше проскользит»	1
45	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
46	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу	1
47	Выполнение бесшажного хода.	
48	Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .	1
49	Преодоление подъемов «елочкой».	1
50	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1

51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1
54	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
55	Передача мяча в парах.	1
56	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
57	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1
58	Ведение баскетбольного мяча по прямой .	2
59	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
60	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
61	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
62	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
63	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
64	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	1
65	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
66	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1
67	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
68	Игра в футбол.	1

9 класс

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
2	Повороты на месте в разные стороны.	1
3	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
4	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
5	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
6	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
7	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
8	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1
9	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
10	Отбивание воланаснизу (сверху). Игра в паре.	1
11	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
12	Бросание мяча из положения сидя.	1

13	Бросание мяча на дальность.	1
14	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Сбей кеглю».	1
15	Броски (ловля) мяча в ходьбе и беге.	1
16	Метание в цель. Метание на дальность	1
17	Метание малого мяча с одно шага, т 3 шагов.	1
18	ОРУ на ковриках.	1
19	ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
20	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1
21	Расхождение на гимнастической скамейке.	1
22	Вис на канате, рейке.	1
23	Перелезание через препятствия.	1
24	Волейбол. Волейбольная разминка.	1
25	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1
26	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
27	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
28	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Разминка баскетболиста.	1
29	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
30	Передача мяча в парах.	1
31	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
32	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Лево, правой.	1
33	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	1
34	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага, скользящий шаг.	1
36	Передвижение ступающим шагом. Прокладывание новой лыжни.	1
37	Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
38	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.	1
39	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: махом.	1
40	Повороты в движении.	1
41	Повороты с небольшого спуска.	1
42	Выполнение скользящего шага .	1
43	Игра «Кто дальше проскользит»	1
44	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
45	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу	1
46	Выполнение бесшажного хода.	1

47	Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с ббесшажным на спусках.	
48	Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .	1
49	Преодоление подъемов «елочкой».	1
50	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
54	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
55	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
56	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
57	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
58	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.	2
59	Приседание. Ползание на четвереньках.).	
60	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
61	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
62	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
63	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки,	1
64	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем.	1
65	Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
66	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1
67	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
68	Игра в футбол.	1

10 класс

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
2	Повороты на месте в разные стороны.	1
3	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
4	Бег в колонне.	1
5	Перестроение в колонне, шеренге, на месте и в движении.	1
6	ОРУ в движении.	1
7	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1

8	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
9	Отбивание воланаснизу (сверху). Игра в паре.	1
10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
11	Бросание мяча из положения сидя.	1
12	Бросание мяча на дальность.	1
13	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Сбей кеглю».	1
14	Броски (ловля) мяча в ходьбе и беге.	1
15	Метание в цель. Метание на дальность	1
16	Метание малого мяча с одно шага, т 3 шагов.	1
17	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
18	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.	1
19	Приседание. Ползание на четвереньках.).	1
20	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
21	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
22	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
23	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки,	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1
25	Вис на канате, рейке.	1
26	Перелезание через препятствия.	1
27	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
28	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
29	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
30	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
31	Волейбол. Волейбольная разминка.	1
32	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1
33	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
34	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага, скользящий шаг.	1
36	Передвижение ступающим шагом. Прокладывание новой лыжни.	1
37	Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
38	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.	1
39	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: махом.	1

40	Повороты в движении.	1
41	Повороты с небольшого спуска.	1
42	Выполнение скользящего шага .	1
43	Игра «Кто дальше проскользит»	1
44	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
45	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу	1
46	Выполнение бесшажного хода.	1
47	Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с ббесшажным на спусках.	
48	Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .	1
49	Преодоление подъемов «елочкой».	1
50	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1
54	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
55	Передача мяча в парах.	1
56	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
57	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Лево, правой.	1
58	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	2
59	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
60	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
61	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
62	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
63	Прыжки в высоту, глубину.	1
64	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем.	1
65	Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
66	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1
67	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
68	Игра в футбол.	1

11 класс

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем.	1
2	Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
3	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча	1

	ногой (руками).	
4	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
5	Игра в футбол.	1
6	Метание в цель. Метание на дальность	1
7	Метание малого мяча с одно шага, т 3 шагов.	1
8	Бросание мяча на дальность.	1
9	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Сбей кеглю».	1
10	Броски (ловля) мяча в ходьбе и беге.	1
11	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
12	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
13	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
14	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
15	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
16	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.	1
17	Приседание. Ползание на четвереньках.).	1
18	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
19	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
20	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
21	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки,	1
22	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	1
23	Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.	1
24	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
25	ОРУ со скакалками	1
26	ОРУ с обручами	1
27	ОРУ с гимнастическими палками.	1
28	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1
29	Вис на канате, рейке.	1
30	Перелазание через препятствия.	1
31	Волейбол. Волейбольная разминка.	1
32	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1
33	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
34	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Выполнение	1

	ступающего шага, скользящий шаг. Прокладывание новой лыжни.	
36	Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
37	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом.	1
38	Повороты в движении.	1
39	Повороты с небольшого спуска.	1
40	Выполнение скользящего шага .	1
41	Игра «Кто дальше проскользит»	1
42	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
43	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу	1
44	Выполнение бесшажного хода.	1
45	Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с бесшажным на спусках.	1
46	Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .	1
47	Преодоление подъемов «елочкой».	
48	Движение по учебному кругу с преодолением спусков и подъемов.	1
49	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
50	Эстафеты на лыжах.	1
51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1
54	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
55	Передача мяча в парах.	1
56	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
57	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Лево, правой.	1
58	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	2
59	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
60	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением. Прыжки в длину с места, с разбега.	1
61	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1
62	Прыжки в высоту, глубину.	1
63	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1
64	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
65	Отбивание воланаснизу (сверху). Игра в паре.	1
66	Прыжки через скакалку.	1
67	ОРУ со скакалками	1
68	Подвижные игры на улице.	1

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	1
2	Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
3	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1
4	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
5	Игра в футбол.	1
6	Метание в цель. Метание на дальность	1
7	Метание малого мяча с одно шага, т 3 шагов.	1
8	Бросание мяча на дальность.	1
9	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Сбей кеглю».	1
10	Броски (ловля) мяча в ходьбе и беге.	1
11	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
12	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
13	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
14	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
15	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
16	Повороты на месте в разные стороны.	1
17	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
18	Бег в колонне.	1
19	Перестроение в колонне, шеренге, на месте и в движении.	1
20	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
21	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.	1
22	Приседание. Ползание на четвереньках.).	1
23	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
24	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
25	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
26	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки,	1
27	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	1
28	Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.	1
29	ОРУ с обручами	1
30	ОРУ со скакалками.	1
31	Волейбол. Волейбольная разминка.	1
32	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1

33	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
34	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Выполнение ступающего шага, скользящий шаг. Прокладывание новой лыжни.	1
36	Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
37	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом.	1
38	Повороты в движении.	1
39	Повороты с небольшого спуска.	1
40	Выполнение скользящего шага .	1
41	Игра «Кто дальше проскользит»	1
42	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
43	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу	1
44	Выполнение бесшажного хода.	1
45	Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с бесшажным на спусках.	1
46	Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .	1
47	Преодоление подъемов «елочкой».	
48	Движение по учебному кругу с преодолением спусков и подъемов.	1
49	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
50	Эстафеты на лыжах.	1
51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1
54	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
55	Передача мяча в парах.	1
56	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
57	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Лево, правой.	1
58	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	2
59	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
60	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
61	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
62	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	1
63	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1
64	Вис на канате, рейке.	1
65	Перелезание через препятствия.	1
66	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1
67	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
68	Отбивание воланаснизу (сверху). Игра в паре.	1

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

- Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007.

- Адаптивная физическая культура в школе : начальная школа / Автор-составитель О. Э. Аксенова ; под общей ред. С. П. Евсеева. – СПб.: изд-во СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.

- Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие. Изд. 2-е доп. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с.

- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев, Б. Шляпин. – М. : ФиС, 1991. – 542 с.

- Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев, Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. - Томск : ТГПУ, 2008. – 55 с.

- Новичихина, Е.В. Особенности методики обучения подвижным играм незлышащих детей младшего школьного возраста // Адаптивная физическая культура. - 2006. - № 3. - С. 9 - 13.

- Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С.П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2001. - 152 с

3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями ПАООП включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного 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,;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.