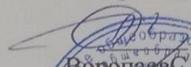
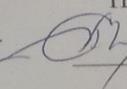


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области,
Муниципальное образование «Тарасовский район»,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красновская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	с заместителем	на заседании	Директор
учителей	директора по УВР	Педагогического	
начальных классов	Демьяненко И.Н.	Совета	
Протокол №1 от		Протокол № 1 от	Приказ от
25.08.2023 г.	Подпись	30.08.2023 г.	31.08.2023 г. №
Руководитель МО	28.08.2023 г.	Председатель	141
(Михеева Л.Н.)			
		Воропаев С.Н.	

Адаптированная рабочая программа

для обучающегося с нарушением опорно - двигательного аппарата

(Вариант 6.2)

по предмету «Физическая культура»

для 1 класса

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов: 3

Учитель: Литвинов Р.П.

Квалификационная категория: высшая

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 1 классе составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 24.11.22 №1023 Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 №72654)

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с НОДА направлена на формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Цели программы:

– создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности ребенка с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 1 классе по индивидуальной программе отводится – 99 часов (3 часа в неделю). Согласно учебному плану МБОУ Красновской СОШ, годовому календарному учебному графику Красновской СОШ, на изучение учебного курса спланировано – 94ч. (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Понятие о физической культуре. Режим дня и личная гигиена. Личная гигиена человека, методы закаливания. Закаливание организма. Составление режима дня. Его правильная организация.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Понятие о физических качествах. Развитие координационных способностей.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Понятие о мониторинге здоровья. Понятие о питьевом режиме. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для формирования свода стопы

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

К	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата проведения урока	Корректировка даты (в случае необходимости)
---	---	------------	--	-----------------------	---

	час ов, отв оди мых на изу чен ие тем ы			ости)
Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Техника безопасности на уроке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.09.23	
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.09.23	
Прыжки на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	7.09.23	
Ходьба и бег врассыпную. Прыжки на двух с продвижением вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	8.09.23	
Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.09.23	
Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.09.23	
Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.09.23	
Ходьба и бег по кругу. Игра «Салки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.09.23	
Упражнения для формирования свода стопы. Игра «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.09.23	
Игры. Прыжки с мягким приземлением, равновесие.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.09.23	
Ходьба с изменением направления движения. Ходьба приставным шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.09.23	
Ходьба по скамейке на носках. Ловля мяча после отскока от пола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.09.23	
Упражнения для формирования свода стопы. Игра «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	2.10.23	
Ходьба и бег между предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	5.10.23	
Ходьба с изменением темпа движения. Лазание по гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	6.10.23	
Игровые задания, эстафеты с мячом. Упражнения для формирования свода стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	9.10.23	
Личная гигиена человека, методы закаливания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.10.23	
Правила техники безопасности. Строевые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.10.23	
Построение в колонну. Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнения для развития	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.10.23	

вестибулярного аппарата.				
Строевые команды. Техника выполнения кувырка вперед. Игра «Пройти бесшумно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.10.23	
Построение в шеренгу. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.10.23	
Строевые упражнения. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.10.23	
Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.10.23	
Упражнения с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.10.23	
Перелезание через горку матов. Игра «Не урони мешочек». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	9.11.23	
Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.11.23	
Строевые упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.11.23	
Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.11.23	
Упражнение на равновесие. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.11.23	
История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.11.23	
Передача мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.11.23	
Передача и ловля мяча в парах. Игра «Передача мячей в колоннах»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.11.23	
Передача и ловля мяча в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.11.23	
Передача и ловля мяча в парах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.11.23	
Передача мяча на месте. Игра «Передал–садись». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.12.23	
Передача мяча на месте. Игра «Передал–садись».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.12.23	
Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	7.12.23	
Ведение мяча в парах. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	8.12.23	
Игра «Не давай мяча водящему».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.12.23	
Ведение мяча в парах. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.12.23	
Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.12.23	
История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.12.23	
Передача мяча через волейбольную сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.12.23	

Эстафеты с элементами волейбола.		subject/9/		
Точность передач мяча через волейбольную сетку. Игра «Поймай и передай».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.12.23	
Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.12.23	
Передача мяча через волейбольную сетку. Игра «Мяч капитану».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.12.23	
Бросок набивного мяча от груди. Игра «Мяч в обруче».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.12.23	
Бросок набивного мяча снизу. Игра «Попади в щит».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.01.24	
Подвижная игра «Точно в цель».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.01.24	
Изучение приемов игры. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.01.24	
Бросок набивного мяча от груди. Игра «Мяч в обруч».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.01.24	
Бросок набивного мяча снизу. Игра «Попади в щит». Упражнения для формирования свода стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.01.24	
Подвижная игра «Точно в цель». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.01.24	
Физические упражнения. ТБ на уроках подвижными играми.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.01.24	
Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.01.24	
Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.01.24	
Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.02.24	
Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	5.02.24	
Стойка баскетболиста.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	8.02.24	
Стойка баскетболиста.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	9.02.24	
Подбрасывание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.02.24	
Подбрасывание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.02.24	
Подвижные игры разных народов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.02.24	
Подвижные игры разных народов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.02.24	
Подвижные игры разных народов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.03.24	
Подвижные игры разных народов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.03.24	
Коррекционно-развивающие игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	7.03.24	

Коррекционно-развивающие игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.03.24	
Закаливание организма. Техника безопасности на занятиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.03.24	
Равномерный бег. Прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.03.24	
Бег. Прыжки через скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.03.24	
Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Упражнения для формирования свода стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.03.24	
Равномерный бег. Прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.03.24	
Упражнения для формирования свода стопы. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.04.24	
Прыжки через скакалку. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	5.04.24	
Прыжки с продвижением вперед. Игра «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	8.04.24	
Упражнения для формирования свода стопы. Игра «Хвостики».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.04.24	
Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.04.24	
Личная гигиена, закаливание, режим дня.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.04.24	
Передача мяча по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.04.24	
Передача мяча по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.04.24	
Передача мяча по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.04.24	
Метание с места в вертикальную цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.04.24	
Метание с места в вертикальную цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.04.24	
Метание с места в вертикальную цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.04.24	
Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	2.05.24	
Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.05.24	
Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	6.05.24	
Подтягивания на низкой перекладине. Игра «Кто дальше бросит». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.05.24	
Подъема туловища за 30 сек. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.05.24	
Метание малого мяча. Ловля мяча после отскока от стены.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.05.24	

Упражнения в равновесии. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.05.24	
Игра «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.05.24	
Игра «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.05.24	
Итого	94ч.			

Тематическое планирование

1класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика		8
1	Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Техника безопасности на уроке.	1
2	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
3	Прыжки на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки на двух с продвижением вперед.	1
5	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
6	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	1
7	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
8	Ходьба и бег по кругу. Игра «Салки».	1
Подвижные игры		9
9		1
10		1
11		1
12		1
13		1
14		1
15		1
16		1

17		1
Гимнастика с элементами акробатики		12
18		1
19		1
20		1
21		1
22		1
23		1
24		1
25		1
26		1
27		1
28		1
29		1
Лыжная подготовка		7
30	Техника безопасности на уроках. Требования к одежде и обуви.	1
31	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг на лыжах. Игра «Салки на марше».	1
32	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах.	1
33	Ступающий шаг на лыжах с палками. Игра «На буксире».	1
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
35	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
36	Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам», «День-ночь».	1
Подвижные игры на основе баскетбола		11
37		1
38		1
39		1
40		1
41		1
42		1
43		1
44		1
45		1
46		1
47		1
Подвижные игры на основе волейбола		8
48		1
49		1
50		1
51		1
52		1
53		1
54		1
55		1
Легкая атлетика		11
56	Закаливание организма. Техника безопасности на занятиях.	1
57	Равномерный бег. Прыжки в длину с места.	1
58	Бег. Прыжки через скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке.	1

59	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Упражнения для формирования свода стопы.	1
60	Равномерный бег. Прыжки в длину с места.	1
61	Упражнения для формирования свода стопы. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
62	Прыжки через скакалку. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
63	Прыжки с продвижением вперед. Игра «К своим флажкам».	1
64	Упражнения для формирования свода стопы. Игра «Хвостики».	1
65	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1
66	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1

1 (дополнительный) класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика		12
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Понятие о физической культуре. Режим дня и личная гигиена.	1
2	Бег. Бег 30 м. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Слушай сигнал». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
4	Техника челночного бега 3x10м. Игра «Ястреб и утка».	1
5	Тестирование челночного бега 3x10 м. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
6	Техника безопасности при метании мяча. Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
7	Комплексы дыхательных упражнений. Тестирование метания малого мяча. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
8	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Упражнения для формирования правильной осанки.	1
9	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Упражнения для формирования свода стопы.	1
10	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
11	Прыжок в длину с места. Перебрасывание мяча в двух шеренгах.	1
12	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лисицы и куры». Упражнения для формирования свода стопы.	1
Подвижные игры		10
13	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игра «К своим флажкам».	1
14	Игра «К своим флажкам». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
15	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
16	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	1
17	Личная гигиена человека, методы закаливания. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
18	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность	1

	человека. Игра «Посадка картофеля».	
19	Эстафеты с мячом. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения для формирования свода стопы.	1
20	Игры «Удочка», «Компас». Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
21	Правила по технике безопасности при игре «Перестрелка». Игра «Перестрелка».	1
22	Игра «Перестрелка». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
23	Правила техники безопасности. Основные понятия строевых упражнений.	1
24	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	1
25	Группировка, перекаты в группировке. Подвижная игра «Иголка и нитка». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
26	Строевые команды. Техника выполнения кувырка вперед. Игра «Пройти бесшумно». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
27	Построения и перестроения. Перекаты в группировке. Игра «Через холодный ручей». Упражнения для формирования свода стопы.	1
28	Построения и перестроения. Кувырок вперед. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
29	Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
30	Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
32	Гимнастика для глаз. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Игра «Не урони мешочек».	1
33	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
34	Названия основных гимнастических снарядов. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
Лыжная подготовка		8
35	Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви.	1
36	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг.	1
37	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах.	1
38	Подъем и спуск. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
39	Передвижение скользящим шагом. Подъем лесенкой.	1
40	Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой.	1
41	Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам», «День-ночь»	1
42	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Лыжные эстафеты.	1
Подвижные игры на основе баскетбола		6
43	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
44	Гимнастика для глаз. Передача и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
45	Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1

46	Передача мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
47	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1
48	Закрепление пройденного материала.	1
Подвижные игры на основе волейбола		5
49	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1
50	Изучение приемов игры. Подвижные игры.	1
51	Бросок набивного мяча от груди. Игра «Мяч в обруч».	1
52	Бросок набивного мяча снизу. Игра «Попади в щит». Упражнения для формирования свода стопы.	1
53	Подвижная игра «Точно в цель». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
Легкая атлетика		13
54	Закаливание организма. Техника безопасности на занятиях.	1
55	Специальные беговые упражнения. Игра «Волк во рву». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
56	Наклон вперед из положения стоя. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	1
57	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1
58	Подтягивания на низкой перекладине. Игра «Кто дальше бросит». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
59	Подъема туловища за 30 сек. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
60	Метание малого мяча. Ловля мяча после отскока от стены.	1
61	Упражнения в равновесии. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
62	Тестирование челночного бега 3x10 м. Прыжки через скакалку. Упражнения для формирования свода стопы.	1
63	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
64	Метание малого мяча.	1
65	Равномерный бег. Игра «Хвостики». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
66	Итоговый урок. Повторение изученного.	1