


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации муниципального образования
«Жигалевский район»
МКОУ СОШ №2 п.Жигалово

«Согласовано»:

Заместитель директора по УВР:

 Шипицына М.В.

Приказ №118-од «23» августа 2024 г.

«Утверждаю»:

Директор МКОУ СОШ №2:

 Петрова М.А.

приказ №118-од от 23.08.2024г.

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физкультура »
для обучающихся 1-4 классов
(адаптированная общеобразовательная программа, вариант1)

Разработана Затонской М.А.
учителем физической культуры

п.Жигалово 2024-2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физкультуре составлена на основе требований к освоению планируемых результатов федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599).

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цели и задачи учебного предмета

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» рассчитан в 1,2,4 классах 102 часа, занятия проводятся по 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

1. Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

2. Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

3. Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким

подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).

Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

4. Лыжная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.

Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

5. Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел	Виды учебной деятельности	Количество часов
Легкая атлетика	Ходьба, бег, прыжки, метание	30
Знания о физической культуре	Теоретические сведения	2
Лыжная подготовка.	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование	10
Гимнастика	Построения, перестроения, упражнения с предметами и без предметов	22
Коррекционные подвижные игры	Подвижные игры с предметами и без предметов с элементами спортивных упражнений	38

В календарно – тематическом планировании могут произойти изменения и перестановка тем в разделах: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные (подвижные) игры, в связи с неблагоприятными погодными условиями и морозными днями.

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИИЗКУЛЬТУРЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата выдачи	Дата корректировки
<i>Знания о физической культуре(2ч)</i>				
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1		
<i>Легкая атлетика(18ч)</i>				
1	Ознакомление с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1		
2	Ходьба	1		
3	Ходьба	1		
4	Ходьба	1		
5	Ходьба	1		
6	Ходьба	1		
7	Ходьба	1		
8	Бег	1		
9	Бег	1		
10	Бег	1		
11	Бег	1		
12	Бег	1		
13	Бег	1		
14	Метание	1		
15	Метание	1		
16	Метание	1		
17	Прыжки	1		
18	Прыжки	1		
<i>Гимнастика (22ч)</i>				
19	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1		
20	Построения и перестроения	1		
21	Построения и перестроения	1		
22	Упражнения без предметов	1		
23	Упражнения без предметов	1		

24	Упражнения без предметов	1		
25	Упражнения без предметов	1		
26	Упражнения без предметов	1		
27	Упражнения без предметов	1		
28	Упражнения без предметов	1		
29	Упражнения с предметами	1		
30	Упражнения с предметами	1		
31	Упражнения с предметами	1		
32	Упражнения с предметами	1		
33	Упражнения с предметами	1		
34	Упражнения с предметами	1		
35	Упражнения с предметами	1		
36	Упражнения с предметами	1		
37	Упражнения с предметами	1		
38	Упражнения с предметами	1		
39	Упражнения с предметами	1		
40	Упражнения с предметами	1		
<i>Лыжная подготовка (10ч)</i>				
41	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1		
42	Выполнение строевых команд	1		
43	Передвижение на лыжах.	1		
44	Передвижение на лыжах.	1		
45	Передвижение на лыжах.	1		
46	Передвижение на лыжах.	1		
47	Передвижение на лыжах.	1		
48	Спуски, повороты, торможение	1		
49	Спуски, повороты, торможение	1		
50	Спуски, повороты, торможение	1		
<i>Коррекционные подвижные игры(38ч)</i>				
51	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	1		
52	Подвижные игры	1		
53	Подвижные игры	1		
54	Подвижные игры	1		
55	Подвижные игры	1		
56	Подвижные игры	1		

57	Подвижные игры	1		
58	Подвижные игры	1		
59	Подвижные игры	1		
60	Подвижные игры	1		
61	Подвижные игры	1		
62	Коррекционные игры	1		
63	Коррекционные игры	1		
64	Коррекционные игры	1		
65	Коррекционные игры	1		
66	Коррекционные игры	1		
67	Коррекционные игры	1		
68	Коррекционные игры	1		
69	Коррекционные игры	1		
70	Коррекционные игры	1		
71	Коррекционные игры	1		
72	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
73	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
74	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
75	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
76	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
77	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
78	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
79	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
80	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
81	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
84	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
86	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
87	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
88	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
<i>Легкая атлетика(12ч)</i>				
89	Ходьба	1		
90	Ходьба	1		
91	Бег	1		
92	Бег	1		
93	Бег	1		

94	Бег	1		
95	Бег	1		
96	Метание	1		
97	Метание	1		
98	Прыжки	1		
99	Прыжки	1		
100	Прыжки	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата выдачи	Дата корректировки
<i>Знания о физической культуре(2ч)</i>				
1	Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1		
2	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.	1		
<i>Легкая атлетика(18ч)</i>				
1	Ознакомление с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний	1		
2	Ходьба	1		
3	Ходьба	1		
4	Ходьба	1		
5	Ходьба	1		
6	Ходьба	1		
7	Ходьба	1		
8	Бег	1		
9	Бег	1		
10	Бег	1		
11	Бег	1		
12	Бег	1		

13	Бег	1		
14	Метание	1		
15	Метание	1		
16	Метание	1		
17	Прыжки	1		
18	Прыжки	1		
Гимнастика (22ч)				
1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1		
2	Построения и перестроения	1		
3	Построения и перестроения	1		
4	Упражнения без предметов	1		
5	Упражнения без предметов	1		
6	Упражнения без предметов	1		
7	Упражнения без предметов	1		
8	Упражнения без предметов	1		
9	Упражнения без предметов	1		
10	Упражнения без предметов	1		
11	Упражнения с предметами	1		
12	Упражнения с предметами	1		
13	Упражнения с предметами	1		
14	Упражнения с предметами	1		
15	Упражнения с предметами	1		
16	Упражнения с предметами	1		
17	Упражнения с предметами	1		
18	Упражнения с предметами	1		
19	Упражнения с предметами	1		
20	Упражнения с предметами	1		
21	Упражнения с предметами	1		
22	Упражнения с предметами	1		
Лыжная подготовка (10ч)				
1	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1		
2	Выполнение строевых команд	1		
3	Передвижение на лыжах	1		
4	Передвижение на лыжах	1		
5	Передвижение на лыжах.	1		

6	Передвижение на лыжах.	1		
7	Передвижение на лыжах.	1		
8	Спуски, повороты, торможение	1		
9	Спуски, повороты, торможение	1		
10	Спуски, повороты, торможение	1		
Коррекционные подвижные игры(38ч)				
1	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	1		
2	Подвижные игры	1		
3	Подвижные игры	1		
4	Подвижные игры	1		
5	Подвижные игры	1		
6	Подвижные игры	1		
7	Подвижные игры	1		
8	Подвижные игры	1		
9	Подвижные игры	1		
10	Подвижные игры	1		
11	Подвижные игры	1		
12	Коррекционные игры	1		
13	Коррекционные игры	1		
14	Коррекционные игры	1		
15	Коррекционные игры	1		
16	Коррекционные игры	1		
17	Коррекционные игры	1		
18	Коррекционные игры	1		
19	Коррекционные игры	1		
20	Коррекционные игры	1		
21	Коррекционные игры	1		
22	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
23	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
25	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
26	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
27	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
28	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
29	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
30	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		

32	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
33	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
34	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
35	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
36	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
37	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
38	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
<i>Легкая атлетика(12ч)</i>				
1	Ходьба	1		
2	Ходьба	1		
3	Бег	1		
4	Бег	1		
5	Бег	1		
6	Бег	1		
7	Бег	1		
8	Метание	1		
9	Метание	1		
10	Прыжки	1		
11	Прыжки	1		
12	Прыжки	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата выдачи	Дата корректировки
<i>Знания о физической культуре(2ч)</i>				
1	Осанка. Физические качества.	1		
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.	1		
<i>Легкая атлетика(18ч)</i>				
1	Ознакомление с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1		

2	Ходьба	1		
3	Ходьба	1		
4	Ходьба	1		
5	Ходьба	1		
6	Ходьба	1		
7	Ходьба	1		
8	Бег	1		
9	Бег	1		
10	Бег	1		
11	Бег	1		
12	Бег	1		
13	Бег	1		
14	Метание	1		
15	Метание	1		
16	Метание	1		
17	Прыжки	1		
18	Прыжки	1		

Гимнастика (22ч)

1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1		
2	Построения и перестроения	1		
3	Построения и перестроения	1		
4	Упражнения без предметов	1		
5	Упражнения без предметов	1		
6	Упражнения без предметов	1		
7	Упражнения без предметов	1		
8	Упражнения без предметов	1		
9	Упражнения без предметов	1		
10	Упражнения без предметов	1		
11	Упражнения с предметами	1		
12	Упражнения с предметами	1		
13	Упражнения с предметами	1		
14	Упражнения с предметами	1		
15	Упражнения с предметами	1		
16	Упражнения с предметами	1		
17	Упражнения с предметами	1		
18	Упражнения с предметами	1		
19	Упражнения с предметами	1		

20	Упражнения с предметами	1		
21	Упражнения с предметами	1		
22	Упражнения с предметами	1		
Лыжная подготовка (10ч)				
1	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1		
2	Выполнение строевых команд	1		
3	Передвижение на лыжах.	1		
4	Передвижение на лыжах.	1		
5	Передвижение на лыжах.	1		
6	Передвижение на лыжах.	1		
7	Передвижение на лыжах.	1		
8	Спуски, повороты, торможение	1		
9	Спуски, повороты, торможение	1		
10	Спуски, повороты, торможение	1		
Коррекционные подвижные игры(38ч)				
1	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	1		
2	Подвижные игры	1		
3	Подвижные игры	1		
4	Подвижные игры	1		
5	Подвижные игры	1		
6	Подвижные игры	1		
7	Подвижные игры	1		
8	Подвижные игры	1		
9	Подвижные игры	1		
10	Подвижные игры	1		
11	Подвижные игры	1		
12	Коррекционные игры	1		
13	Коррекционные игры	1		
14	Коррекционные игры	1		
15	Коррекционные игры	1		
16	Коррекционные игры	1		
17	Коррекционные игры	1		
18	Коррекционные игры	1		
19	Коррекционные игры	1		
20	Коррекционные игры	1		

21	Коррекционные игры	1		
22	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
23	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
25	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
26	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
27	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
28	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
29	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
30	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
32	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
33	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
34	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
35	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
36	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
37	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
38	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
<i>Легкая атлетика(12ч)</i>				
1	Ходьба	1		
2	Ходьба	1		
3	Бег	1		
4	Бег	1		
5	Бег	1		
6	Бег	1		
7	Бег	1		
8	Метание	1		
9	Метание	1		
10	Прыжки	1		
11	Прыжки	1		
12	Прыжки	1		