

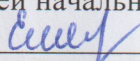
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ "Управление образования" г. Рубцовска

МБОУ "ООШ № 26"

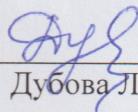
РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начального цикла



Емельяненко Н. В.

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР



Дубова Л. В.

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Титова С. А.

Приказ № 100
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная)

(вариант 6.2)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 3 Б класса

на 2024-2025 учебный год

Рубцовск, 2024

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее АООП) начального общего образования (далее НОО) для обучающихся с НОДА – это образовательная программа, адаптированная для обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ;
- Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»
- Годового календарного графика на 2024-2025 учебный год

Цель реализации АООП НОО

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): подготовительный и 1 класс по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

В основу разработки АООП НОО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АООП НОО для детей с НОДА предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это предусматривает возможность создания с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя детям с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с НОДА младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

В основу формирования адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА положены следующие принципы:-

принципы государственной политики РФ в области образования¹ (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;

- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

- онтогенетический принцип;

- принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с НОДА;

- принцип целостности содержания образования: содержание образования едино; в основе структуры содержания образования лежит не понятие предмета, а понятие «образовательной области»;

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения детьми с НОДА всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- принцип переноса знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность в жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни;

- принцип сотрудничества с семьей.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА

Обучающиеся с НОДА, осваивающих вариант 6.2 адаптированной основной общеобразовательной программы составляют обучающиеся, у которых определяется легкий дефицит познавательных и социальных способностей, передвигающиеся самостоятельно, при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, в том числе имеющие нейросенсорные нарушения. Указанные нарушения также сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

¹ Статья 3 часть 1 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды во время выполнения физических упражнений.
- Таким образом, учет психофизических особенностей, выраженности двигательных нарушений, особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА позволит реализовать требования, предъявляемые ФГОС НОО ОВЗ для обучающихся с НОДА (вариант 6.2) и построить эффективное обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».
-

3.1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающимися с НОДА оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, созданной на основе варианта 6.2. Стандарта, обеспечивает достижение обучающимися с НОДА трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных.*

Личностные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, включающие: овладение жизненной компетенцией, обеспечивающей готовность к вхождению обучающегося в более сложную социальную среду, социально значимые ценностные установки обучающихся, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 3) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;
- 4) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями, способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем ООП основного общего образования, которые отражают:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

9) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

10) овладение навыками смыслового чтения текстов, доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

13) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА, включающие освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения (представлены в рабочей программе учебной дисциплины).

3.1.3. Система оценки достижения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Система оценки достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования должна:

закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описание объекта и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов начального общего образования и формирование универсальных учебных действий;

обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов начального общего образования;

предусматривать оценку достижений обучающихся (итоговая оценка обучающихся, освоивших адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего образования) и оценку эффективности деятельности образовательной организации;

позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития жизненной компетенции.

Программа формирования универсальных учебных действий

Программа формирования универсальных учебных действий обучающихся с НОДА на ступени начального общего образования должна содержать:

описание ценностных ориентиров образования обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования;

связь универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов;

характеристики личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся;

типовые задачи формирования личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий;

описание преемственности программы формирования универсальных учебных действий при переходе от дошкольного к начальному общему образованию.

Сформированность универсальных учебных действий у обучающихся с НОДА на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Знания о физической культуре

Адаптивная физическая культура. Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. 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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

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

Плавание в школе нет бассейна, поэтому только теоретические знания

Основы плавательной подготовки – теоретические знания. «Техника безопасности на уроках по плаванию». «Паралимпийское плавание».

Лёгкая атлетика.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел **«Прикладные Упражнения»** направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

Специфическими коррекционно-развивающими задачами предмета являются:

- обеспечение регулярной двигательной активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.
- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- коррекция вторичных отклонений опорно-двигательного аппарата: нормализация тонуса мышц, устранение контрактур, увеличение мышечной силы.
- улучшение качества паттерна двигательных действий обучающегося с НОДА;
- совершенствование физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: элементарных форм скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Календарно-тематический план предмета «адаптивная физическая культура»

3 Б класс -6.2- НОДА

№ п/п	Наименование разделов. Темы уроков.	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	15		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, равномерная ходьба, общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	1		
2	Равномерная ходьба, легкий бег, общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	1		
3	Равномерная ходьба, легкий бег, развитие мелкомоторных движений	1		
4	Равномерная ходьба, легкий бег, развитие мелкомоторных движений	1		
5	Общеразвивающие упражнения с предметами, гимнастической палкой	1		
6	Общеразвивающие упражнения с предметами, гимнастической палкой	1		
7	Равномерная ходьба, легкий бег, развитие мелкомоторных движений	1		
8	Бег по дистанции передвижения 30 м, старт и финиш	1		
9	Бег по дистанции передвижения 30 м, старт и финиш	1		
10	Упражнения с теннисным мячом, игра «Поймай мяч»	1		
11	Упражнения с теннисным мячом, игра «Поймай мяч»	1		
12	Упражнения с сенсорным мячом, броски и ловля мяча от учителя	1		
13	Упражнения с сенсорным мячом, броски и ловля мяча от учителя	1		
14	Метание мяча в цель, развитие мелкомоторных движений, игра «Выбивала»	1		
15	Метание мяча в цель, развитие мелкомоторных движений, игра «Выбивала»	1		
	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	21		
16	Техника безопасности на уроках гимнастики, значение дыхательной гимнастики, упражнения на дыхание	1		
17	Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения на дыхание	1		
18	Значение выполнения упражнений для глаз, выполнение комплекса упражнений для глаз	1		

19	Общеразвивающие упражнения с предметами, выполнение комплекса упражнений для глаз	1		
20	Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и верхнего плечевого пояса.	1		
21	Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и верхнего плечевого пояса.	1		
22	Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох, игра «Ручеек»	1		
23	Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох, игра «Ручеек»	1		
24	Диафрагмальное дыхание, игра «Съедобное- не съедобное»	1		
25	Диафрагмальное дыхание, игра «Съедобное- не съедобное»	1		
26	Значение упражнений для формирования правильного положения тела, упражнения для мышц спины	1		
27	Упражнения для мышц спины, упражнения на дыхание	1		
28	Упражнения для брюшного пресса, упражнения на дыхание	1		
29	Упражнения для брюшного пресса, упражнения на дыхание	1		
30	Подъемы согнутых и прямых ног из положения лежа на спине, на боку.	1		
31	Подъемы согнутых и прямых ног из положения лежа на спине, на боку.	1		
32	Подтягивание на руках по наклонной плоскости, выполнять упражнения укрепляющие мышцы туловища	1		
33	Подтягивание на руках по наклонной плоскости, выполнять упражнения укрепляющие мышцы туловища	1		
34	Упражнения для осанки, дыхательные упражнения	1		
35	Упражнения для осанки, дыхательные упражнения	1		
36	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1		
	Подвижные игры	11		
37	Техника безопасности на уроках подвижных игр, броски и ловля мяча в паре с учителем, игра «Передай мяч»	1		
38	Броски и ловля мяча в паре с учителем, упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности, игра «Передай мяч»	1		
39	Броски и ловля мяча от пола, упражнения для формирования свода стоп, игра «День и ночь»	1		
40	Броски и ловля мяча от пола, упражнения для формирования свода стоп, игра «День и ночь»	1		
41	Броски в цель (кольцо, щит, мишень), упражнения для мелкомоторных движений, игра «Третий лишний»	1		
42	Броски в цель (кольцо, щит, мишень), упражнения для мелкомоторных движений, игра «Третий лишний»	1		

43	Ведение мяча на месте, игра «Мой веселый звонкий мяч»	1		
44	Ведение мяча на месте, игра «Мой веселый звонкий мяч»	1		
45	Ведение мяча на месте, игра «Мяч по кругу»	1		
46	Подвижные игры разных народов, «Гнездо черепахи»-Малайзия, «Займи место»-татарская народная игра	1		
47	Подвижные игры разных народов, «Гнездо черепахи»-Малайзия, «Займи место»-татарская народная игра	1		
	Лыжная подготовка	15		
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, выбор одежду и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, упражнения для укрепления ног	1		
49	Изучение правил индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Упражнения для формирования свода стоп	1		
50	Изучение правил индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Упражнения для формирования свода стоп	1		
51	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Упражнения для мелкомоторных движений	1		
52	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Упражнения для мелкомоторных движений	1		
52	Описать технику скользящего шага, игра «Кто дальше»	1		
54	Катание на санках, упражнения для укрепления плечевого пояса	1		
55	Катание на санках, упражнения для укрепления плечевого пояса	1		
56	Описать технику поворота на месте на лыжах, игра в «Снежки»	1		
57	Описать технику поворота на месте на лыжах, игра в «Снежки»	1		
58	Катание на санках, упражнения для укрепления ног	1		
59	Описание техники спуска с горки в высокой стойке, игра «Метелица»	1		
60	Описание техники спуска с горки в высокой стойке, игра «Метелица»	1		
61	Описание техники спуска с горки в низкой стойке, игра «Заморозка»	1		
62	Описание техники спуска с горки в низкой стойке, игра «Заморозка»	1		
	Подвижные игры	10		
63	Техника безопасности на уроках подвижных игр, игра «Поймай хвост дракона»	1		
64	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его»,	1		

65	Пионербол: прием и передача мяча на месте, игра «Горелки»	1		
66	Пионербол: прием и передача мяча на месте, игра «Горелки»	1		
67	Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку, игра в пионербол	1		
68	Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку, игра в пионербол	1		
69	Подвижные игры «Веселые ребята», пальчиковые кинезиологические упражнения «Ухо — нос»	1		
70	Подвижные игры «Веселые ребята», пальчиковые кинезиологические упражнения «Ухо — нос»	1		
71	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1		
72	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1		
	Гимнастика	21		
73	Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания	1		
74	Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания	1		
75	Упражнения с предметами, развитие координационных способностей	1		
76	Упражнения с предметами, развитие координационных способностей	1		
77	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнения для укрепления спины	1		
78	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнения для укрепления спины	1		
79	Общеразвивающие упражнения с обручем, пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь»	1		
80	Общеразвивающие упражнения с обручем, пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь»	1		
81	Общеразвивающие упражнения с флажками, массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».	1		
82	Общеразвивающие упражнения с флажками, массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».	1		
83	Упражнения для брюшного пресса «книжка», лазанье по скамье с помощью рук	1		
84	Упражнения для брюшного пресса «книжка», лазанье по скамье с помощью рук	1		
85	Упражнения для формирования правильного положения тела, диафрагмальное дыхание	1		
86	Упражнения для формирования правильного положения тела, диафрагмальное дыхание	1		
87	Бросание мешочков с песком из положения сидя, упражнения для формирования стоп	1		

88	Бросание мешочков с песком из положения сидя, упражнения для формирования стоп	1		
89	Выполнение двигательных действий под музыкальное сопровождение, упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и верхнего плечевого пояса	1		
90	Выполнение двигательных действий под музыкальное сопровождение, упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и верхнего плечевого пояса	1		
91	Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох, кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь»	1		
92	Преодоление полосы препятствий, кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь»	1		
93	Преодоление полосы препятствий, кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь»	1		
	Легкая атлетика	9		
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, ходьба и легкий бег на свежем воздухе	1		
95	Ходьба, легкий бег, прыжковые упражнения	1		
96	Ходьба, легкий бег, прыжковые упражнения	1		
97	Броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей), дыхательные упражнения	1		
98	Броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей), дыхательные упражнения	1		
99	Броски в цель, упражнения с предметами, развитие координационных способностей	1		
100	Броски в цель, упражнения с предметами, развитие координационных способностей	1		
101	Прыжки в длину и высоту с места, упражнения для мелкомоторных движений	1		
102	Прыжки в длину и высоту с места, упражнения для мелкомоторных движений	1		