

Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
« 31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по  
УВР  
Кинс О.А.  
« 31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 88-01 от  
« 01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**  
по предмету «Адаптивная физкультура»  
для учащихся 1б класса на основе ФАООП  
учитель: Сендецкая Любовь Викторовна,  
первая квалификационная категория

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью с 1 по 13 год, разработана в соответствии с требованиями федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

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

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
2. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре для 1(доп.) класса включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. 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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и

перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, велотренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото); альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения;
- беседы.

Разделы программы:

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", «Туризм», «Физическая подготовка».

Разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Плавание», «Велосипедная подготовка» «Лыжная подготовка», «Туризм», «Физическая подготовка» включают некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Краткое содержание программы:

Раздел "Плавание".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.
- «Сухое плавание» имитация:  
Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка».  
Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.  
Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине;  
Поворот головы в разных положениях.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий; Правила поведения и безопасности на уроках;

- Баскетбол; Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках  
Пионербол; Узнавание волейбольного мяча Удержание мяча в двух руках.  
Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.
- Футбол; Узнавание футбольного мяча. Отбивание мяча ногами.
- Подвижные игры коррекционной направленности; Полоса препятствий  
Пролезание по туннелю и другие модули чередуя с подлезанием и перелезанием. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом». Коррекционно-развивающие игры: «Пойдем на прогулку», «Пойдем в гости» На праздник», «Солнышко – дождик», «Доползи до погремушки», «Паровоз», «Обезьянки». Игры с бегом и прыжками: «Беги к

флажку», «Возьми ленточки», «Найди свой домик», «Зайцы», «Поймай комара», «Сорви шишку». Игры с мячом: «Мячики», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Попади в ворота».

#### Раздел "Велосипедная подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках;
- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь
- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере:  
Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

#### Раздел "Лыжная подготовка".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий:  
Правила техники безопасности на уроках по лыжам;  
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки).  
Транспортировка лыжного инвентаря;

#### Раздел "Туризм".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках;  
Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик).
- Практическая часть:  
Ходьба вокруг стоек с рюкзаками;  
Выход на улицу с рюкзаками.

#### Раздел "Физическая подготовка".

- Беседа, рассказ;
- Показ медиа файлов, наглядных пособий; Правила поведения и безопасности на уроках;
- Построения и перестроения. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище). Принятие исходного положения для

построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" "). Построение в круг. Построения и перестроения: Построения в одну шеренгу в нарисованных кружках. Построение в колонну по одному с помощью учителя.

- Перестроение в круг, взявшись за руки.
- Повороты на месте в разные стороны.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Без предметов на месте и с предметами (г/палка, средний мяч).
- Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) Через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох. Основные положения и движения голов, конечностей и туловища: Основная стойка. Стойка – ноги на ширине плеч. Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину.
- Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа." наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
- Упражнения на осанку: Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Упражнения для профилактики плоскостопия: Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба

приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

- Упражнения на общую и мелкую моторику: С массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, преставления рук, повороты); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (переключивания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).
- Ходьба и бег: Ходьба по следовой дорожке. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба приставным шагом по начерченной линии правым и левым боком. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала. Ходьба по доске, лежащей на полу.
- Свободный бег.
- Ходьба с высоким подниманием колен. Приседания.
- Лазание, Перелезание, Подлезание, Пролезания: Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой до 60 см. Передвижение вправо, влево по нижней рейке г/стенки. Перелезание через г/скамейку и мягкий модуль с опорой на руки. Пролезание в малые и средние обручи и в мягкий модуль-тоннель. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Ходьба по доске, лежащей на полу.
- Равновесие: Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Движения руками в стойке.
- Прыжки: Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10 – 20 см.
- Броски, ловля мяча и передача предметов: Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой. Правильный захват среднего мяча руками.

Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча по полу друг другу. Броски, ловля, метание, передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). На дальность. Сбивание предметов большим мячом. Подбрасывание мяча вверх. Переноска кубиков, кеглей, мячей и других мелких предметов поочередно (поднимание и опускание предметов). Передача флажка, мяча, палки в шеренге.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам (условно).**

№ п/п	Разделы программы	1 класс
<b>1.</b>	<b>Плавание</b>	<b>3ч</b>
<b>2.</b>	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>20ч</b>
<b>3.</b>	<b>Велосипедная подготовка</b>	<b>2ч</b>
<b>4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2ч</b>
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>36ч</b>
<b>6.</b>	<b>Туризм</b>	<b>2ч</b>



Приложение 3

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»  
1-6 класс  
на 2023-2024 учебный год**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные вопросы</b>	<b>Обратная связь</b>
1. 07.09	Беседа. Формирование понятий о правилах поведения на уроках АФК.  Построение. Свободный бег.	Формирование понятий о правилах поведения на уроках АФК. Формирование понятий названий частей тела. Перестроение в круг, взявшись за руки. Свободный бег.	Формирование понятий о правилах поведения на уроках АФК, названий частей тела. Развитие внимания, ориентировки в пространстве.
2. 08.09	Построение. Движение руками в стойке.	Форма одежды для занятий АФК. Построение в шеренгу в нарисованных кружках. Перестроение в круг, взявшись за руки. Движение руками в стойке.	Развитие внимания, координации движений. Согласованность коллективных действий.
3 14.09	ОРУ без предметов.	ОРУ без предметов. Движение руками в стойке. Построение в колонну по одному с помощью учителя.	Развитие внимания, общей моторики, координации.
4. 15.09	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание. произвольный вдох (выдох) Через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Построение в колонну по одному с помощью учителя. Перестроение в круг, взявшись за руки.	Активизация дыхания. Согласованность коллективных действий. Развитие ориентировки в пространстве.
5.	Игра "Пойдем на прогулку".	Игра "Пойдем на прогулку".	Согласованность коллективных действий.

21.09		Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение в круг, взявшись за руки.	Развитие ориентировки в пространстве.
6. 22.09	Упражнения на осанку. Ходьба Подпрыгивание.	Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); Ходьба приставным шагом по линии. правым и левым боком. Подпрыгивание на месте на двух ногах.	Формирование осанки. Развитие прыгучести, равновесия. Способность удерживать положение тела в правильном положении.
7 28.09.	Игра «Мячики». Бег.	Игра "Мячики". Произвольные броски мяча. Ходьба друг за другом. Свободный бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.	Активизация психических процессов. Ориентировка в пространстве. Дифференциация усилий. Согласованность коллективных действий. Профилактика плоскостопия.
8. 29.09	ОРУ без предметов. Перенос предметов.	Перенос кубиков, кеглей и других других мелких предметов поочередно. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения на мелкую и общую моторику. С массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, преставления рук,	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве, общей и мелкой моторики. Укрепление мышц ног.

		повороты); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).	
9 05.10	Перенос предметов. Ходьба.	Перенос, кубиков, кеглей, мячей и других мелких предметов поочередно (поднимание и опускание предметов Ходьба приставным шагом по начерченной линии правым и левым боком.	Развитие мелкой моторики, ориентировки в пространстве Укрепление мышц ног. Формирование понятий право-лево.
10. 06.10	Упражнения на дыхание. Построения и перестроения.	Упражнения на дыхание. Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох. Построение в шеренгу в нарисованных кружках. Перестроение в круг, взявшись за руки.	Активизация дыхания. Развитие внимания, ориентировки в пространстве. Согласованность коллективных действий. Формирование правильного дыхания.
11. 12.10	Игра «Беги к флажку». Ходьба. Построение.	Игра "Беги к флажку". Ходьба парами, взявшись за руки. Построение в колонну с помощью учителя.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве, быстроты, дифференцировки усилий.
12. 13.10	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба.	Упражнения на общую и мелкую моторику. С массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, перекладывания, вращения, катания). Ходьба приставным шагом по линии. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала Игра. «Мячики».	Развитие общей моторики, равновесия. Укрепление ССС и дыхания.
13.	Упражнения на осанку. Бег.	Упражнения на осанку. Упражнения в	Формирование правильной осанки. Укрепление

19.10	Ходьба.	движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Свободный бег. Ходьба по следовой дорожке.	ССС и дыхания. Укрепление мышц стоп.
14. 20.10	Движение руками в стойке. Перенос предметов.	Движение руками в стойке. Переноска кубиков, кеглей и других предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие координации движений, ориентировки в пространстве. Укрепление мышц стопы. Профилактика плоскостопия.
15. 26.10	Игра «Поймай комара». Подпрыгивания. Ходьба.	Игра "Поймай комара". Подпрыгивание на двух ногах. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	Активизация психических процессов. Развитие прыгучести. Согласованность коллективных действий.
16. 27.10	Произвольные броски малого мяча. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Произвольные броски малого мяча. Упражнения на общую и мелкую моторику. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак. Перестроение в круг, взявшись за руки.	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Согласованность коллективных действий. Развитие координации движений.
17. 09.11	Игра «Сорви шишку». Упражнения на дыхание.	Игра "Сорви шишку". Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения на дыхание.). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох;	Укрепление мышц ног. Активизация дыхания. Развитие прыгучести.

		«дуем на кашу» - выдох.	
18. 10.11	ОРУ без предметов. Ползание.	ОРУ без предметов: Стойка – ноги на ширине плеч. Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину. Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. Игра. "Сорви шишку".	Развитие общей моторики, координации движений. Дифференцировка усилий. Развитие прыгучести.
19. 16.11	Лазание. ОРУ с г/палками.	Передвижение вправо, влево по нижней рейке г/стенки. ОРУ с г/палками. Хват г/палки сверху, снизу. (скольжения, представления рук, повороты); Вращение г/палки пальцами, кистями рук.	Развитие мелкой моторики. Понятия: право – лево.
20. 17.11	Упражнения на общую и мелкую моторику. Лазание.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Хват г/палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты); Передвижение вправо, влево по нижней гимнастической стенке.	Развитие смелости, ловкости, мелкой моторики.
21. 23.11	Игра "Доползи до погремушки". Ползание.	Игра "Доползи до погремушки". Ползание на четвереньках по полу. Пролезание в малые и средние обручи и в мягкий модуль-тоннель. Упражнения на осанку: упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.	Активизация дыхания. Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.
22. 24.11	Подлезание под шнур. Перелезания. Упражнения на осанку.	Подлезание под шнур. Упражнения на осанку: Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове,	Развитие ловкости, гибкости, быстроты. Формирование правильной осанки.

		стоя у стенки. Перелезание через г/скамейку, мягкий модуль. Игра. "Доползи до погремушки".	
23. 30.11	Перелезания. Упражнения на осанку.	Перелезания. Перелезание через г/скамейку и мягкий модуль с опорой на руки. Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.	Развитие общей моторики, координации. Формирование правильной осанки.
24. 01.12	Игра "Возьми ленточки". Перелезания.	Игра "Возьми ленточки". Подлезание под шнур высотой до 60 см. Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль тоннель. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп. Ходьба по доске, лежащей на полу.	Формирование правильной осанки. Развитие координации движений, ловкости. Профилактика плоскостопия. Развитие равновесия.
25. 07.12	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение по г/стенке.	ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, преставления рук,	Развитие смелости, преодоление страха. Развитие координации, мелкой моторики. Дифференцировка понятий: вправо-влево.

		повороты). Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, передвижение вправо, влево по нижней рейке, гимнастической стенке. Игра. Игра "Возьми ленточки".	
26. 08.12	Пролезание. Ползание.	Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель. Подлезание под шнур высотой до 60 см. Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты).	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий.
27. 14.12	Упражнения на осанку. Пролезания.	Упражнения на осанку. Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.	Формирование правильной осанки. Развитие ловкости, смелости.
28. 15.12	Игра "Беги к флажку". Ползание. Равновесие	Игра "Беги к флажку". Ползание на четвереньках по полу. Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Движения руками в стойке. ОРУ без предметов.	Развитие внимания, быстроты, общей моторики. Развитие равновесия.
29. 21.12	Подлезание. ОРУ с гимнастической палкой.	Подлезание под шнур. ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты). Игра. "Беги к флажку".	Дифференцировка точности движений. Развитие ловкости, мелкой моторики. Активизация психических процессов. Развитие внимания, быстроты.
30.	Игра "Зайцы». Перелезания.	Игра "Зайцы".	Развитие внимания, прыгучести, ССС.

22.12		Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль. Упражнения на общую и мелкую моторику.	
31. 28.12	ОРУ без предметов. Перелезания.	ОРУ без предметов. Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину. Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль.	Дифференцировка понятий большой – маленький. Развитие общей моторики.
32. 29.12	Правила ТБ на уроках АФК. ОРУ со средним мячом.	Правила ТБ на уро АФК. Основная стойка. Стойка – ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). ОРУ со средним мячом. Правильный захват среднего мяча руками. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игра. «Мячики»	Дифференцировка усилий. Укрепление мышц рук. Активизация психических процессов. Развитие внимания, общей моторики.
33. 11.01.	Катание мяча друг другу. ОРУ со средним мячом.	Катание мяча друг другу. ОРУ со средним мячом. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игра. «Мячики»	Развитие внимания. Укрепление мышц рук. Согласованность коллективных действий.
34. 12.01	Игра "Мой веселый, звонкий мяч".	Игра "Мой веселый, звонкий мяч". Катание мяча друг другу. Упражнения на общую и мелкую моторику. Упражнения со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки).	Развитие внимания. Развитие быстроты, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий, точности, развитие общей и мелкой моторики.
35. 18.01	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику. Игра. "Мой веселый, звонкий мяч".	Дифференцировка усилий в подбрасывании мяча. Переключение зрительного анализатора. Развитие мелкой моторики. Формирование понятий верх-низ.



36. 19.01	Игра «Догони мяч». Передача мяча.	Игра «Догони мяч», Передача мяча в шеренге. Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);	Развитие общей и мелкой моторики. Формирование осанки, понятий: право-лево.
37. 25.01	Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба.	Упражнения для профилактики сидя: («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп. плоскостопия. Передача мяча, флажка-палки в шеренге. Ходьба по начерченному коридору.	Укрепление мышц стоп. Профилактика плоскостопия. Развитие внимания, мелкой моторики, равновесия.
38. 26.01	Свободный бег. ОРУ без предметов.	Свободный бег. Упражнения без предметов. Сгибание пальцев в кулак. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа." наклоны вперед (назад, в стороны). Названия частей тела. (рука, нога, голова, туловище). Игра. «Догони мяч»,	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве. Развитие дыхательной системы. Развитие общей моторики, координации. Формирование понятий названий частей тела.
39. 01.02	ОРУ со средним мячом. Свободный бег.	ОРУ со средним мячом. Свободный бег. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Сбивание предметов	Укрепление мышц рук. Развитие общей и мелкой моторики.

		большим мячом.	
40. 02.02	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание: Произвольный вдох (выдох) Через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты)	Дифференцировка усилий. Активизация и укрепление дыхательной системы. Переключение зрительного анализатора. Развитие, моторики пальцев, кистей рук.
41 08.02.	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты) Передача мяча, флажка-палки в шеренге.	Развитие внимания, моторики пальцев, кистей рук. Формирование понятий: право-лево.
42 09.02	Игра "На праздник". Упражнения на общую мелкую моторику.	Игра "На праздник". Передача мяча, флажка-палки в шеренге. Упражнения на общую мелкую моторику.	Согласованность коллективных действий. Развитие ориентировки в пространстве, внимания, общей и мелкой моторики.
43 22.02	Лыжная подготовка. Перенос предметов.	Лыжная подготовка. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила техники безопасности на уроках по лыжам; Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Перенос предметов.	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

44 29.02	Лыжная подготовка. Упражнения на осанку.	Лыжная подготовка. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Упражнения на осанку: Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Формирование навыка правильно держать осанку.
45 01.03	Пионербол. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками.	Пионербол; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.	Дифференцировка усилий. Развитие глазомера. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
46 07.03	Пионербол. Подбрасывание мяча вверх. Броски мяча двумя руками вперед.	Пионербол; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.	Дифференцировка усилий. Переключение зрительного анализатора. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
47 14.03	Баскетбол. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Баскетбол. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.	Укрепление мышц стопы. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц пальцев и кистей рук. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

48 15.03	Баскетбол. Основные положения и движения.	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Основные положения и движения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак.	Развитие внимания, мелкой моторики. Укрепление мышц пальцев и кистей рук. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
49 21.03	Футбол. Перенос предметов.	Футбол: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Узнавание футбольного мяча. Отбивание мяча ногами. Переноска кубиков, мячей и других предметов.	Развитие общей и мелкой моторики. Укрепление мышц стоп. Развитие скоростных качеств. Укрепление дыхания и СС системы. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
50 22.03	Футбол. Ходьба. ОРУ с г/палкой.	Футбол. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба приставным шагом по линии. ОРУ с г/палкой. Ходьба дуг за другом с соблюдением интервал.	Развитие равновесия, точности, общей и мелкой моторики. Согласованность коллективных действий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
51 04.04 4ч	Велосипедная подготовка Подпрыгивание. Упражнение на дыхание.	Велосипедная подготовка Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали,	Развитие прыгучести. Укрепление мышц ног. Активизация дыхания. Освоение езды на велосипеде, формирование навыка.

		<p>седло, рама, цепь.</p> <p>Имитационные упражнения на велосипедном тренажере:</p> <p>Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).</p> <p>Подпрыгивание на месте на двух ногах.</p>	
52 05.04	Велосипедная подготовка. Спрыгивание с высоты.	<p>Велосипедная подготовка.</p> <p>Имитационные упражнения на велосипедном тренажере:</p> <p>Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).</p> <p>Спрыгивание с высоты.</p>	<p>Развитие смелости, равновесия, Преодоление страха. Укрепление дыхания и СС системы. Освоение езды на велосипеде, формирование навыка.</p>
53 11.04	Произвольные броски малого мяча.	<p>Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>Произвольные броски малого мяча. Броски малого мяча на дальность.</p> <p>Игра. «Догони мяч»,</p>	<p>Укрепление мышц кистей. Дифференцировка усилий. Активизация психических процессов.</p>
54 12.04	Игра. «Попади в ворота» Произвольные броски малого мяча.	<p>Игра. «Попади в ворота»</p> <p>Произвольные броски малого мяча. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).</p>	<p>Укрепление мышц кистей, спины. Дифференцировка усилий. Активизация психических процессов.</p>

55 18.04	Упражнения с мячом. Передача предметов в шеренге.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч. Упражнения с мячом. броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол). Подбрасывание мяча вверх. Передача флажка, мяча, палки в шеренге.	Укрепление дыхательной системы. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Переключение зрения. Развитие внимания.
56 19.04	Упражнения на осанку. Упражнения на Равновесие.	Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); Движения руками в стойке. Игра. «Мой веселый звонкий мяч».	Формирование правильной осанки. Укрепление мышц спины, брюшного пресса. Дифференцировка усилий. Переключение зрения. Развитие внимания. Развитие равновесия.
57 25.04	Построения и перестроения. Ходьба.	Построения и перестроения. Построения в одну шеренгу в нарисованных кружках. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен.	Укрепление мышц стоп. Профилактика плоскостопия. Согласованность коллективных действий. Ориентировка в пространстве. Формирование понятий о правилах поведения на уроках, организованности.

58 26.04	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см. ОРУ со средним мячом.	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см. ОРУ со средним мячом. Сбивание предметов большим мячом. Приседания.	Развитие общей и мелкой моторики. Укрепление мышц кистей, ног. Развитие координации. Дифференцировка усилий. Развитие глазомера. Преодоление страха.
59 02.05	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. ходьба по массажной дорожке для стоп. Игра. "Паровоз".	Преодоление страха. Укрепление мышц стоп. Профилактика плоскостопия.
60 03.05	Игра. «Солнце –Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге.	Игра. «Солнце –Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Активизация психических процессов. Профилактика плоскостопия.
61 16.05	Плавание. Упражнения на дыхание.	Плавание. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка».	Укрепление мышц спины. Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
62 17.05	Плавание. Движения руками в стойке.	Плавание. Сухое плавание имитация:	Активизация психических процессов. Активизация дыхания. Укрепление мышц спины. Укрепление мышц живота. Развитие равновесия.

		<p>Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.</p> <p>Движения руками в стойке.</p>	<p>Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.</p>
<p>63 23.05</p>	<p>Плавание.</p> <p>Поворот головы в разных положениях.</p>	<p>Плавание.</p> <p>Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Поворот головы в разных положениях.</p> <p>Упражнения на дыхание. Движения руками в стойке.</p>	<p>Активизация психических процессов. Активизация дыхания. Укрепление мышц спины. Укрепление мышц живота. Развитие равновесия. Развитие координации. Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.</p>
<p>64 24.05</p>	<p>Туризм.</p> <p>Полоса препятствий.</p>	<p>Туризм</p> <p>Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках;</p> <p>Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик. Полоса препятствий</p> <p>Пролезание по туннелю и другие модули чередуя с подлезанием и перелезанием.</p> <p>Практическая часть:</p>	<p>Овладение различными туристическими навыками. Передвижение в различных условиях с отягощением на плечах.</p>



		Ходьба вокруг стоек с рюкзаками.	
65.	Туризм. Выход на улицу с рюкзаками.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках; Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик. Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Выход на улицу с рюкзаками.	Овладение различными туристическими навыками. Передвижение в различных условиях с отягощением на плечах.

