

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

по предмету «Адаптивная физическая культура»
для учащихся 2б 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;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре для 2«б» 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: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.
- «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, стоя. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий; Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках.
- Баскетбол: Удержание мяча в двух руках Передача баскетбольного мяча из рук в руки, броски мяча двумя руками вперед. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола (двумя, одной рукой.)
- Футбол: Отбивание мяча ногами. Остановка катящегося мяча ногами; Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота.)

- Пионербол; Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.
- Подвижные игры коррекционной направленности; Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Эстафеты с элементами спортивных игр. Полоса препятствий: Пролезание по туннелю ходьба по скамейке, перешагивая через мягкие модули, и вернуться обратно. Бег по прямой, оббежать конус, вернуться обратно. *Подвижные игры:* Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Море волнуется», «Сбор овощей», «Найди свой цвет», «Не урони мешочек», «Ловкие ручки», "Доползи до предмета". Игры с бегом и прыжками: «Беги к флажку», «Поймай бабочку», «Наездники». "Лошадки". Игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в ворота», «Мой веселый звонкий мяч».

Раздел "Велосипедная подготовка".

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

Раздел "Туризм".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий:
- Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок).
- Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды. Практическая часть: Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками через палки, кубики, мягкие модули. Выход на улицу с рюкзаками.

Раздел "Физическая подготовка".

- Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий;
- Построения и перестроения; Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному, равнение в затылок Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, вперед.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения; Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
- Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Круговые движения руками в И.П. руки к плечам.
- Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, малый обруч).

- 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", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»).
- Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); 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»); удерживание мешочка на голове с различными положениями рук.
- Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («катоки», «серп», «окно»); ходьба на месте не отрывая носки от пола; ходьба лицом вперед по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.
- Упражнения на общую и мелкую моторику: С массажными мячами-ежиками различного размера (сжимание, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, представления рук, повороты, вращения); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание над собой и ловля, броски в стену и ловля после отскока от пола); с малыми мячами (переключивания из руки в руку, подбрасывание двумя руками и ловля с отскоком от пола, удары в стену и ловля после отскока от пола; удары об пол и ловля).

- Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
- Упражнения с элементами художественной гимнастики; Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки.
- Различные виды ходьбы; Различные виды ходьбы; Ходьба в парах.
Ходьба в колонне, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой). Ходьба с удержанием рук за спиной, на поясе на голове, в стороны, вверх. Ходьба по линии в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба по следовой дорожке. Бег в колонне по одному по начерченной линии. Чередование бега с ходьбой.
- Различные виды прыжков; Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед с помощью и без помощи учителя. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметке. Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20 – 30 см.
- Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия различной высоты. Подлезание под препятствием на четвереньках (стойки, г/козел): Подлезание под препятствием на четвереньках (стойки, г/козел). Пролезание через обруч, стоящий вертикально и в мягкий модуль-тоннель. Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки.

- Равновесие: Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол, приставными шагами с помощью. Стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно меняя ноги, выполнять со страховкой).
- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза;

Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча в шеренге. Катание мяча друг другу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после отскока от пола. Передача и переноска предметов (флажков, мячей, палок). Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Метание в цель. Сбивание предметов большим (малым) мячом.
- Упражнения на тренажерах: Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.
- Эстафеты с элементами физической подготовки.

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

№ п/ п	Разделы программы	2 класс
1.	Плавание	2ч
2.	Коррекционные подвижные игры	21ч
3.	Велосипедная подготовка	2ч
4.	Лыжная подготовка	2ч
5.	Физическая подготовка	37ч
6.	Туризм	2ч

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
2-6 класс
на 2023-2024 учебный год**

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
1 04.09	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Построение. ОРУ без предметов.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Построение в шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну, равнение в затылок. ОРУ без предметов: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Круговые движения руками в И.П. руки к плечам. Ходьба по начерченной линии.	Формирование организованности, внимания Развитие точности движения, равновесия. Прямолинейность движения.
2 07.09	Ходьба. ОРУ без предметов.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, вперёд. Ходьба по линии в колонне по одному. ОРУ без предметов: Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): Игра. «Беги к флажку».	Развитие общей моторики. Прямолинейность движения. Согласованность коллективных действий.
3 11.09	Игра "Порядок и беспорядок".	Игра "Порядок и беспорядок". ОРУ без предметов: Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Ходьба по линии в колонне по одному.	Быстрота реакции. Ориентировка в пространстве. Внимание. Прямолинейность движения.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
4 14.09	Ходьба. Упражнения на осанку.	Ходьба в парах. Ходьба в колонне, взявшись за руки. Упражнения на осанку. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); Игра. "Порядок и беспорядок".	Формирование осанки. Согласованность коллективных действий.
5 18.09	Упражнения на осанку. Ходьба. Бег.	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 по кругу, взявшись за руки. Бег в колонне по одному по линии.	Формирование осанки. Развитие внимания Согласованность коллективных действий. Имитация поз.
6 21.09	Игра "Сбор овощей". Упражнения на дыхание.	Игра "Сбор овощей". Упражнения на дыхание: Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Чередование бега с ходьбой.	Развитие внимания, скорости. Стимуляция сердечно-сосудистой системы. Активизация дыхания.
7 25.09	Упражнения на общую и мелкую моторику. Прыжки.	Упражнения на общую и мелкую моторику: С массажными мячами-ежиками различного размера (сжатие, переключивания, вращения, катания.) Прыжки на двух ногах на месте. Игра. "Сбор овощей".	Развитие мелкой и общей моторики, прыгучести. Укрепление мышц ног.
8 28.09	Прыжки. ОРУ без предметов.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед с помощью и без помощи учителя.	Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц ног.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		ОРУ без предметов: Круговые движения руками в И.П. руки к плечам. Игра. «Найди свой цвет»,	
9 02.10	Игра "Море волнуется Прыжки.	Игра "Море волнуется". Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметке. Произвольные броски малого мяча на дальность.	Ориентировка в пространстве. Согласованность движений рук и ног. Координация движений. Имитация поз. Развитие мышц рук. Развитие мелкой и общей моторики, прыгучести
10 05.10	Передача и переноска предметов. Упражнения на дыхание.	Передача и переноска предметов: Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Упражнения на дыхание: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Игра. "Море волнуется".	Активизация дыхания. Развитие скоростно-силовых, , качеств, выносливости, внимания.
11. 09.10	Игра "Лошадки". Ходьба	Игра "Лошадки". Упражнения на дыхание. Ходьба по начерченной линии, на носках.	Дифференцировка временных характеристик. Выполнение правильного дыхания. Развитие равновесия. Прямолинейность движений.
12 12.10	Упражнения на осанку. Построение.	Упражнения на осанку: Удерживание мешочка на голове с различными положениями рук. Построение в шеренгу, равнение по черте. Игра. "Лошадки".	Формирование осанки, внимания, организованности. Дифференцировка временных характеристик.
13 16.10	ОРУ с малым мячом. Построение.	ОРУ с малым мячом: Подбрасывание двумя руками, и ловля с отскоком от пола. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба на носках.	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц ног.
14 19.10	Игра "Порядок и беспорядок".	Игра "Порядок и беспорядок". Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в колонне по одному, по линии.	Быстрота реакции. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Прямолинейность движений.
15 23.10	Бег. Ходьба. Прыжки.	Ходьба по разметке.	Дифференцировка понятий бег – ходьба. Развитие общей моторики. Ритмичность движений. Развитие прыгучести. Укрепление мышц ног.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
16 26.10	ОРУ с малым мячом. Игра «Догони мяч».	ОРУ с малым мячом: Подбрасывание двумя руками, и ловля с отскоком от пола, Произвольные броски малого мяча на дальность. Игра «Догони мяч».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка понятий близко – далеко, низко- высоко.
17 09.11 2ч	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Передача и переноска предметов.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Передача и переноска предметов (флажков, мячей, палок). Игра «Не урони мешочек».	Формирование поведения на уроках. Согласованность коллективных действий. Развитие точности движений, равновесия.
18 13.11	ОРУ с малым мячом. Ходьба.	ОРУ с малым мячом. Построение в шеренгу, равнение по черте. Ходьба по линии в колонне по одному.	Развитие моторики. Развитие организованности. Согласованность коллективных действий, равновесия.
19 16.11	Подпрыгивание. Ходьба.	Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Ходьба по доске, лежащей на полу. ОРУ без предметов. с предметами малый мяч. Игра «Не урони мешочек».	Развитие прыгучести, укрепление мышц ног. Профилактика плоскостопия. Активизация работы организма. Дифференцировка понятий: вверх – вниз.
20 20.11	Спрыгивание. Упражнение для профилактики плоскостопия.	Спрыгивание с высоты 20-30 см. Упражнение для профилактики плоскостопия: Сидя («каток», «серп», «окно»); ходьба на месте не отрывая носки от пола; ходьба лицом вперед по канату с поддержкой Ходьба на доске, положенной на пол.	Развитие смелости. Профилактика плоскостопия.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
21 23.11	Упражнения на дыхание. Упражнения на равновесие.	Упражнения на дыхание. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно меняя ноги, выполнять со страховкой).	Активизация дыхания. Развитие равновесия.
22 27.11	Игра "Поймай бабочку". Упражнения на равновесие.	Игра "Поймай бабочку". Упражнения на дыхание: Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Стойка на одной ноге, другая согнута в колене.	Правильность выполнения дыхания. Развитие равновесия, ловкости, координации. Активизация дыхания.
23 30.11	Игра "Доползи до предмета". Подрезание.	Игра "Доползи до предмета". Подрезание: Подлезание под препятствием на четвереньках (стойки, г/козел) Подпрыгивание вверх с доставанием предметов.	Развитие координации, согласованность работы рук и ног. Развитие скоростных качеств, прыгучести, ловкости.
24 04.12	Лазанье. Подлезание.	Лазанье: Лазание по гимнастической стенке вверх - вниз, в стороны, по наклонной гимнастической скамейке вверх -вниз. Подлезание под препятствия на животе, Подлезание под препятствием на четвереньках (стойки, г/козел) Игра "Доползи до предмета".	Координация движений. Развитие смелости, общей и мелкой моторики.
25 07.12	ОРУ с г./ палкой. Спрыгивание. Лазанье.	ОРУ с г/палкой: Скольжения, преставления рук, повороты, вращения. Спрыгивание с высоты 20-30 см.	Развитие общей и мелкой моторики. Развитие смелости, координации движений. Укрепление пальцев рук.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Лазанье вверх-вниз по г/ стенке с помощью.	
26 11.12	Ходьба. Упражнения на простейших тренажерах.	Ходьба по доске положенной на пол. Упражнения на простейших тренажерах. Стойка на одной ноге, другая согнута в колене.	Развитие равновесия на месте, в ходьбе. Развитие подвижности суставов.
27 14.12	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах.	Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения на кардиотренажерах.	Профилактика плоскостопия. Активизация работы ССС, организма.
28 18.12	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ползание.	Подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Ползание на четвереньках по полу. Упражнения на общую и мелкую моторику: С гимнастическими палками (скольжения, представления рук, повороты,	Развитие прыгучести, скорости, выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие мелкой моторики.
29 21.12	Упражнения с элементами художественной гимнастики; Упражнения на осанку.	Упражнения с элементами художественной гимнастики; Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Упражнения на осанку: Удерживание мешочка на голове с различными положениями рук.	Формирование осанки. Развитие ловкости, гибкости.
30 25.12	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Эстафеты.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Эстафеты с элементами физической подготовки.	Развитие моторики. Развитие ловкости, гибкости.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
31 28.12	Подпрыгивание. Эстафеты.	Подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Ходьба по следовой дорожке. Эстафеты с элементами физической подготовки.	Развитие прыгучести, скорости, выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие моторики.
32. 11.01 3ч	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Упражнения для профилактики плоскостопия: Сидя («каток», «серп», «окно»); ходьба на месте не отрывая носки от пола; ходьба лицом вперед по канату с поддержкой. Спрыгивания с высоты 20-30 см Игра. "Поймай бабочку»	Формирование организованности, внимания Профилактика плоскостопия. Развитие смелости. Активизация работы организма.
33 15.01	Построение. Игра.	Построение: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Игра. «Порядок и беспорядок»,	Формирование организованности, внимания. Согласованность коллективных действий.
34. 18.01	Ходьба. Бег. ОРУ без предметов.	Ходьба: Ходьба по кругу, взявшись за руки. ОРУ без предметов. Чередование бега с ходьбой.	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка понятий: бег – ходьба. Развитие выносливости.
35 22.01	Игра "Найди свой цвет".	Игра "Найди свой цвет". ОРУ без предметов. Чередование бега с ходьбой.	Активизация внимания, памяти. Развитие общей моторики, выносливости к умеренным нагрузкам.
36	Подпрыгивание.	Подпрыгивание вверх с доставанием предметов.	Укрепление мышц ног. Развитие прыгучести.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
25.01	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. ходьба по массажной дорожке для стоп. Игра. "Найди свой цвет".	Профилактика плоскостопия. Управление эмоциональным состоянием.
37 29.01	Игра «Ловкие ручки»	Игра " Ловкие ручки ". Подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Профилактика плоскостопия. Развитие прыгучести, ловкости.
38 01.02	Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках. Баскетбол.	Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках. ОРУ с большим мячом. Баскетбол: Удержание мяча в двух руках Передача баскетбольного мяча из рук в руки, броски мяча двумя руками вперед. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	Согласованность коллективных действий. Развитие внимания, точности, моторики. Формирование поведения на уроках. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
39 05.02	Баскетбол. Игра "Мой веселый звонкий мяч".	Баскетбол: Отбивание баскетбольного мяча от пола (двумя, одной рукой.) Игра "Мой веселый звонкий мяч". ОРУ с большим мячом.	Развитие внимания, ловкости, общей моторики, точности. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
40 08.02	Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках. Футбол.	Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Футбол: Отбивание мяча ногой. Остановка катящегося мяча ногой. Игра «Попади в ворота»,	Развитие ловкости. Формирование поведения на уроках. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
41	Футбол. Игра «Попади в	Футбол. Выполнение удара в ворота с места	Укрепление мышц кисти. Развитие общей и мелкой

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
12.02	ворота».	(пустые ворота.) Игра «Попади в ворота»,	моторики, внимания, точности.
42 15.02	Правила техники безопасности на игровых уроках. Пионербол.	Правила техники безопасности на игровых уроках. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Пионербол; Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед. ОРУ со средним мечем.	Дифференцировка понятий низко – высоко. Быстрота переключения зрения. Формирование поведения на уроках. Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
43 19.02	Пионербол. ОРУ со средним мечем.	Пионербол: Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером. ОРУ со средним мечем.	Быстрота переключения зрения. Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
44 22.02	Правил техники безопасности на уроках по лыжам. Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка: Правил техники безопасности на уроках по лыжам. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря;	Согласованность движений рук и ног. Развитие мелкой моторики. Симметричность амплитуды движений. Формирование поведения на уроках.
45 26.02	ОРУ с г/палкой. Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка: Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря; ОРУ с г/палкой. Передача и переноска предметов. Игра "Ловкие ручки".	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
46 29.02	Эстафеты с элементами спортивных игр.	Эстафеты с элементами спортивных игр. Передача и переноска предметов. Игра "Море волнуется".	Ориентировка в пространстве. Согласованность движений рук, ног. Координация движений. Имитация поз. Выносливость к умеренным нагрузкам.
47 04.03	Перелезание через препятствие.	Перелезание через препятствие с опорой на руки. Упражнения со средними мячами (перекатывание партнеру сидя Игра. «Море волнуется».	Дифференцировка усилий, сильно-слабо. Координация движений.
48 07.03	Полоса препятствий: Упражнения на дыхание.	Полоса препятствий: Пролезание по туннелю ходьба по скамейке, перешагивая через мягкие модули, и вернуться обратно. Бег по прямой, оббежать конус, вернуться обратно. Упражнения на дыхание: Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	Активизация дыхания. Выполнение правильного дыхания. Дифференцировка усилий: сильно-слабо. Активизация психических процессов.
49 11.03	Игра "Лошадки".	Игра "Лошадки". Перелезание через препятствие с опорой на руки.	Прямолинейность движения. Дифференцировка усилий: сильно-слабо.
50 14.03	Пролезание. Перелезание.	Пролезание через обруч, стоящий вертикально и в мягкий модуль-тоннель. Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. Игра "Лошадки".	Развитие смелости, ловкости. Преодоление страха.
51 18.03	Игра "Попади в ворота". Упражнения на осанку.	Игра "Попади в ворота". Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы).	Развитие точности. Дифференцировка усилий. Коррекция осанки. Развитие ловкости.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
52 21.03	Игра "Море волнуется".	<p>Пролезание в обруч и в мягкий модуль-тоннель.</p> <p>Игра "Море волнуется". ОРУ с г/палкой. Передача и переноска предметов: Передача и переноска предметов (флажков, мячей, палок). Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p>	Ориентировка в пространстве. Согласованность движений рук, ног. Координация движений. Имитация поз. Выносливость к умеренным нагрузкам.
53 01.04 4ч	Велосипедная подготовка: Правила поведения и безопасности на уроках.	<p>Велосипедная подготовка: Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног.)</p>	Активизация дыхания. Дифференцировка усилий. сильно-слабо. Активизация психических процессов. Развитие памяти. Укрепление мышц ног. Освоение езды на велосипеде.
54 04.04.	Велосипедная подготовка: Имитационные упражнения на велосипедном тренажере:	<p>Велосипедная подготовка: Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).</p>	Дифференцировка усилий. Развитие ловкости. Развитие памяти. Укрепление мышц ног. Освоение езды на велосипеде.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
55 08.04	Бег. Ходьба. Эстафеты.	Бег в колонне по одному по линии. Чередование бега с ходьбой. Ходьба с высоким подниманием колен.) Ходьба с удержанием рук за спиной, на поясе на голове, в стороны, вверх. Упражнения на осанку. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). Эстафеты с элементами физической подготовки.	Развитие скорости, выносливости. Дифференцировка понятий: бег – ходьба. Формирование осанки.
56 11.04	Игра "Сбор овощей". Ползание.	Игра "Сбор овощей". Ползание на животе, на четвереньках. Чередование бега с ходьбой.	Развитие внимания, скорости. Дифференцировка понятий: бег – ходьба. Дифференцировка усилий.
57 15.04	Прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметке. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие прыгучести. Укрепление мышц ног. Ритмичность и соразмерность движений. Профилактика плоскостопия.
58 18.04	ОРУ с г/ палкой, малый обруч.	ОРУ с г/ палкой, малый обруч. Спрыгивание с высоты 20-30 см.	Ритмичность и соразмерность движений. Преодоление страха. Развитие смелости. Развитие общей и мелкой моторики.
59 22.04	Броски малого мяча. Упражнение на дыхание.	Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча в шеренге. Катание мяча друг другу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после отскока от пола. Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию ("понюхать цветок",	Укрепление мышц кисти. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка понятий: далеко – близко, высоко-низко. Правильность выполнения дыхательных упражнений.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		"подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»). Игра. «Наездники».	
60 25.04	Упражнения на общую и мелкую моторику.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Произвольные броски малого мяча. Ловля маленького мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Метание в цель. Игра. «Наездники».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка понятий: далеко – близко. Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
61 06.05	Игра "Ловкие ручки". Метание.	Игра "Ловкие ручки". Упражнения на общую и мелкую моторику. Метание малого мяча в цель.	Согласованность движений рук, ног. Развитие мелкой моторики.
62 13.05	Плавание. Правила Т.Б. в бассейне. «Сухое плавание» имитация.	Плавание: Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. «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, стоя. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием.	Развитие общей моторики, координации. Дифференцировка понятий: лево – право. Координация движений рук и ног. Стимуляция дыхательной системы. Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
63 16.05	Плавание. «Сухое плавание» имитация.	Плавание: Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. «Сухое плавание» имитация: Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, стоя. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием.	Координация движений рук и ног. Развитие общей моторики, координации. Дифференцировка понятий: лево – право. Координация движений рук и ног. Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
64 20.05	Туризм. Практическая часть.	Туризм: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения на природе. Практическая часть: Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками через палки, кубики, мягкие модули. Выход на улицу с рюкзаками.	Правильность выполнения дыхания. Развитие ловкости, координации, памяти. Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
65 23.05	Туризм. Практическая часть.	Туризм: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Практическая часть: Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками через палки, кубики, мягкие модули. Выход на улицу с рюкзаками.	Развитие моторики. Профилактика плоскостопия. Активизация работы организма. Быстрота переключения зрения. Овладение различными туристическими навыками.
66	Игра "Порядок и беспорядок".	Игра "Порядок и беспорядок". ОРУ без предметов: Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Ходьба по линии в колонне по одному.	Быстрота реакции. Ориентировка в пространстве. Внимание. Прямолинейность движения.
67	Игра "Сбор овощей". Упражнения на дыхание.	Игра "Сбор овощей". Упражнения на дыхание: Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Чередование бега с ходьбой.	Развитие внимания, скорости. Стимуляция сердечно-сосудистой системы. Активизация дыхания.

