

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 физкультура»  
для учащихся 4б 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 4б 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: 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. Стили плавания «брасс».
- «Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «брасс».

#### **Раздел "Коррекционные подвижные игры".**

- Правила поведения и безопасности на уроках;
- Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий.
- Баскетбол; Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) с учителем в паре.

- Футбол: Остановка катящегося мяча ногой; Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру на месте.
- Пионербол: Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером. Подвижные игры коррекционной направленности: Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижные игры: Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Найди свой цвет», «Узнай, где звонили», «Аист ходит по болоту». Игры с бегом и прыжками: «Подбеги к своему предмету», «Собери урожай», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Сорви шишку», «Цапля». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге и колонне». Соблюдение правил игры "Бросай-ка".
- Эстафеты с элементами спортивных игр.

### **Раздел "Велосипедная подготовка".**

- Правила поведения и безопасности на уроках; Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.  
Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда).
- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь;  
(содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда).
- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Время вращения 5 минут.

## **Раздел "Лыжная подготовка".**

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам;
- Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).
- Транспортировка лыжного инвентаря;
- Имитационные упражнения в зале:
- Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок. Имитация движений рук в лыжной подготовке.

## **Раздел "Туризм".**

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Различение предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка).
- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены);
- Узнавание составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки.
- Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу с рюкзаки.

## **Раздел "Физическая подготовка".**

- Беседа, рассказ;
- Показ медиа файлов, наглядных пособий
- Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Построение Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!".
- Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих

упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, средний обруч).

- Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе.
- 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»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой со страховкой); ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки.
- Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.
- Упражнения на общую и мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами

(перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

- Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем).
- Упражнения с элементами художественной гимнастики; (г/мячом, г/обручем, г/лентой); Удержание обруча в двух (одной рукой), поднятие обруча вверх, передача обруча из руки в руку. Перешагивание через качающуюся скакалку. Правильный хват г/ ленты. Вертикальные махи.
- Различные виды ходьбы; Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба в колонне с различным положением рук. (на пояс, вперед, в стороны, вверх, за голову). Ходьба на носках. Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 10-15 см).
- Различные виды прыжков; Подпрыгивания на месте на двух ногах. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед по разметке. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Прыжок в глубину с г/скамейки на мат (с двух ног на две).
- Различные виды бега; Бег в колонне по одному. Быстрый и медленный бег. Бег с изменением направления за учителем. Переход от бега к быстрой ходьбе.
- Ползание, подлезание, лазание, перелезание;



- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза; Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в горизонтальную цель (круги, квадраты на стене). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его. Передача большого мяча в шеренге, в колонне. Катание большого мяча (фитбол) между расставленными предметами. Передача и переноска предметов на расстояние 10 метров (флажков, мячей, палок, набивных мячей -1 кг).
- Лазание, перелезание, подлезание: Лазанье на четвереньках по наклонной г/скамейке попеременным способом. Лазание вверх-вниз по г/стенке попеременным способом. Передвижение по нижней рейке г/стенки в сторону. Перелезание через г/скамейку, мягкие модули с опорой на одну руку. Пролезание и подлезание под препятствия разной высоты (стойки, г/скакалка, г/обручи) и в мягкий модуль-тоннель.
- Упражнения на тренажерах: Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами.
- Эстафеты с элементами физической подготовки.

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

№ п/п	Разделы программы	4 класс
<b>1.</b>	<b>Плавание</b>	<b>2ч</b>
<b>2.</b>	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>18ч</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>42ч</b>
<b>6.</b>	<b>Туризм</b>	<b>2ч</b>

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»  
4-б класс  
на 2022-2023 учебный год**

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
1. 04.09	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте Размыкание на вытянутые руки. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.	Активизация внимания, восприятия, организованности. Развитие общей моторики.
2. 08.09	Построение. ОРУ без предметов.	Построение. Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!". ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	Концентрация внимания. Усвоение ритма. Ориентировка в пространстве. Коррекция осанки. Дифференцировка громкости звука и сопоставление со зрительным сигналом.
3 11.09.	Игра "Узнай, где звонили». Упражнения на дыхание.	Игра "Узнай, где звонили". Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Быстрый и медленный бег.	Дифференцировка временных характеристик движений. Регулирование ритма дыхания.
4. 15.09	Ходьба. Бег. Упражнения на	Ходьба: Ходьба в колонне с различным положением рук. (на пояс, вперед, в стороны, вверх, за голову).	Усвоение темпа и ритма движений. Развитие выносливости. Стимуляция дыхания и СС системы.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	дыхание.	Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Игра. "Узнай, где звонили Бег в колонне по одному.	
5. 18.09	Прыжки. Выполнение команд.	Прыжки: Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением. Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!". Упражнения на общую и мелкую моторику.	Развитие прыгучести. Укрепление мышц ног. Координация движений. Дифференцировка усилий в прыжках. Развитие общей и мелкой моторики.
6. 22.09	Игра "День-ночь". Упражнения на осанку.	Игра "День-ночь". Упражнения на осанку: Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой со страховкой); ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением.	Формирование осанки. Активизация внимания. Развитие прыгучести.
7 25.09.	ОРУ без предметов. Прыжки.	ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжок глубину.	Развитие координации движений рук и ног. Преодоление чувства страха. Укрепление мышц ног.
8. 29.09	ОРУ с малым мячом. Метание мяча.	ОРУ с малым мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Размыкание на вытянутые руки в колонне. Метание малого мяча с места через натянутую	Развитие моторики рук. Дифференцировка усилий, направления расстояния.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		веревку. Игра "День-ночь".	
9. 02.10	Игра "Метание мячей и мешочков». ОРУ с малым мячом.	Игра "Метание мячей и мешочков". ОРУ с малым мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Ходьба с остановками по слуховому сигналу.	Концентрация внимания. Дифференцировка усилий в метании различных предметов.
10. 06.10	Ходьба. Бег. Метание мяча.	Переход от бега к быстрой ходьбе. Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо.	Усвоение темпа и ритма движений. Коррекция дыхания. Дифференцировка усилий в метании.
11. 09.10	Упражнения на осанку. Выполнение команд:	Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!". Прыжки в длину с места толчком двух ног.	Формирование правильной осанки. Развитие внимания Дифференцировка усилий в прыжках.
12 13.10.	Игра "Собери урожай». Ходьба. Бег.	Игра "Собери урожай". Переход от бега к быстрой ходьбе. Быстрый и медленный бег.	Ориентировка в пространстве. Развитие мелкой моторики. Соразмерность усилий. Устойчивость вестибулярного аппарата.
13. 16.10	Метание мяча. ОРУ с малым мячом.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Ходьба на носках.	Дифференцировка усилий в метании. Развитие мелкой моторики. Сохранение осанки, равновесия. Устойчивость вертикальной позы.
14. 20.10	ОРУ без предметов. Упражнения на общую	ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на	Коррекция моторики. Развитие точности и глазомера. Дифференцировка усилий и расстояния.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	и мелку моторику.	<p>общую и мелку моторику: С малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты, и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой, и ловля двумя.</p> <p>Метание малого мяча через натянутую веревку.</p>	
15. 23.10	Упражнения на дыхание.	<p>Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию.</p> <p>(«понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки.</p> <p>Игра. "Собери урожай".</p>	Согласование дыхания с движением. Усвоение ритма полного дыхания.
16. 27.10	Прыжок в длину с места. Упражнения на осанку.	<p>Прыжки в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Упражнения на осанку: Поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки.</p> <p>Игра. "Собери урожай".</p>	Удержание осанки в динамических упражнениях. Укрепление мышц ног.
17. 10.11 2ч	Правила техники безопасности на уроках АФК. Построение.	<p>Правила техники безопасности на уроках АФК.</p> <p>Построения. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения.</p>	Активизация внимания, восприятия, организованности. Развитие общей моторики, пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
18. 13.11	ОРУ без предметов. Ходьба.	<p>ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Ходьба на носках. Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 10-15 см).</p>	Дифференцировка громкости звука. Развитие общей моторики, внимания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!".	
19. 17.11	ОРУ со средним обручем. Спрыгивание.	ОРУ со средним обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с о средним обручем на месте. Спрыгивание с высоты. Ходьба по г/скамейке приставными шагами с различными положениями рук.	Развитие мелкой моторики. Координация движений, равновесия. Преодоление страха. Развитие смелости.
20. 20.11	Лазанье по г/скамейке. Упражнения на осанку.	Лазанье: Лазанье на четвереньках по наклонной г/скамейке попеременным способом. Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы) Игра. «Сорви шишку».	Согласованность движений. Ориентировка в пространстве. Дифференцировка усилий. Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие прыгучести.
21. 24.11	Упражнения для профилактики плоскостопия. Лазанье по г./скамейке.	Упражнения для профилактики плоскостопия: Сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Лазанье на четвереньках по наклонной г/скамейке попеременным способом. Передвижение по нижней рейке г/стенки в сторону.	Укрепление мышц стоп, кистей. Согласованность и последовательность движений рук и ног. Ориентировка в пространстве. Профилактика плоскостопия.
22. 27.11	Лазанье по г/стенке». ОРУ с г/палкой.	Лазанье вверх-вниз по г/стенке попеременным способом. ОРУ с г/ палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/палкой. Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Игра. «Сорви шишку».	Развитие смелости, ловкости, равновесия. Преодоление страха высоты.
23.	Игра "Цапля». ОРУ с	Игра "Цапля".	Развитие мелкой моторики, координации,

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
01.11	г/палкой.	ОРУ с г/палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/палкой. Лазанье вверх-вниз по г/стенке попеременным способом.	согласованность движений рук и ног. Профилактика плоскостопия.
24. 04.12	Подлезание и Пролезание под препятствия различной высоты.	Подлезание и Пролезание под препятствия различной высоты. ОРУ без предмета. Упражнения на осанку. Игра "Цапля".	Развитие координации движений, ловкости, со размеренности усилий, общей моторики. Формирование стереотипа правильной осанки.
25. 08.12	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия: Сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Повороты на месте по ориентирам. Подлезание и Пролезание под препятствия различной высоты.	Развитие координации движений, ловкости, со размеренности усилий, общей моторики. Формирование стереотипа правильной осанки.
26. 11.12	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики; (г/мячом, г/обручем, г/лентой); Удержание обруча в двух (одной руках), поднятие обруча вверх, передача обруча из руки в руку.	Развитие выносливости мышц рук, кистей, общей и мелкой моторики.
27. 15.12	Упражнения с элементами художественной гимнастики	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Удержание обруча в двух (одной руках), поднятие обруча вверх, передача обруча из руки в руку. Перешагивание через качающуюся скакалку. Правильный хват г/ ленты. Вертикальные махи.	Развитие выносливости мышц рук, кистей, общей и мелкой моторики. Переключение зрительного анализатора.
28. 18.12	Упражнения на дыхание. Равновесие.	Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;	Согласованность дыхания с движением. Развитие дыхательной мускулатуры, статистического и динамического равновесия. Равновесия на

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>дыхание по подражанию.            («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе.            Стойка на одной ноге другая согнута в колене.            Ходьба по г/скамейке приставными шагами с различными положениями рук.</p>	<p>повышенной опоре.</p>
29. 22.12	<p>Упражнения на тренажерах.            Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами.</p>	<p>Упражнения на тренажерах: Упражнения на простейших тренажерах, кардиотренажерах, со встроенными весами.</p>	<p>Укрепление мышц, рук, ног, спины, живота.</p>
30 25.12	<p>Упражнения на тренажерах.            Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами.</p>	<p>Пролезание в модуль-тоннель.            Перешагивание через предметы. Ходьба по г/скамейке приставными шагами с различными положениями рук.            Игра. «Аист ходит по болоту».</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений, общей моторики. Дифференцировка усилий. Согласование дыхания с движением.</p>
31 29.12	<p>Упражнения на общую и мелкую моторику.</p>	<p>Упражнения на общую и мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену)</p>	<p>Дифференцировка усилий. Развитие координации движений, ловкости, со размерности усилий.</p>



№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
32. 12.01 3ч	Правила поведения в спортивном зале на уроках АФК. ОРУ без предметов.	Правила поведения в спортивном зале на игровых и уроках АФК. Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в шеренге. ОРУ без предметов. Ходьба в колонне с различными положениями рук.	Развитие координации движений, ритмичности, общей моторики. Активизация внимания. Закрепление строевых упражнений.
33. 15.01	Баскетбол.	Баскетбол: Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий.  Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	Формирование навыков умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Овладение элементами игры в баскетбол.
34 19.01	Баскетбол.	Баскетбол: Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) с учителем в паре.	Формирование навыков умения взаимодействовать в процессе игры. Овладение элементами игры в баскетбол.
35. 22.01	Футбол. Правила поведения и безопасности на уроках;	Футбол: Правила поведения и безопасности на уроках. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Остановка катящегося мяча ногой; Выполнение удара в ворота с места с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем).	Формирование навыков умения взаимодействовать в процессе игры. Овладение элементами игры в футбол.
36 26.01.	Футбол.	Футбол: Отбивание мяча ногой (руками). Ведение	Формирование навыков умения взаимодействовать в

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		мяча. Выполнение передачи мяча партнеру на месте.	процессе игры. Овладение элементами игры в футбол.
37. 29.01	Пионербол. Правила поведения и безопасности на уроках.	Пионербол: Правила поведения и безопасности на уроках. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.	Формирование навыков умения взаимодействовать в процессе игры. Овладение элементами игры в пионербол.
38. 31.01	Пионербол.	Пионербол: Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.	Формирование навыков умения взаимодействовать в процессе игры. Овладение элементами игры в пионербол.
39. 02.02	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках по лыжам.	Лыжная подготовка: Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря. Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Овладение элементами ходьбы на лыжах.
40. 05.02	Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря. Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок.	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Овладение элементами ходьбы на лыжах.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Имитация движений рук в лыжной подготовке.	
41. 09.02	Игра "Не урони мяч». ОРУ мячом.	Игра "Не урони мяч". ОРУ с мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте с предметами (средний мяч). Перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); Построение в шеренгу, колонну.	Развитие ловкости, внимания. Закрепление строевых команд.
42. 12.02	ОРУ со средним обручем. Катание мяча.	ОРУ с м/обручем. Комплексы общеразвивающих упражнений (средний обруч). Катание большого мяча (фитбол) между расставленными предметами.	Развитие глазомера, координации и точности движений. Дифференцировка усилий направления движения.
43. 16.02	Игра "Мяч по кругу". Катание мяча между предметами.	Игра "Мяч по кругу". Катание мяча между предметами. ОРУ с м/обручем. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем).	Развитие глазомера, координации и точности движений. Дифференцировка усилий направления движения.
44 19.02	ОРУ с б/ мячом. Игра "Мяч по кругу».	ОРУ с б/мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с. Комплексы общеразвивающих Игра "Мяч по кругу. Катание мяча.	Развитие глазомера, координации и точности движений. Дифференцировка усилий направления движения. Согласованность коллективных действий.
45. 26.02	ОРУ без предметов. Упражнения на осанку.	ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на осанку: Ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки. Передача и переноска предметов. Игра "Мяч по кругу».	Развитие общей моторики. Формирование стереотипа правильной осанки. Согласованность коллективных действий.
46.	Игра "Подбеги к	Игра "Подбеги к своему предмету".	Активизация внимания, памяти. Развитие быстроты,

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
01.03	своему предмету". ОРУ без предметов.	ОРУ без предметов. Передача и переноска предметов.	выносливости.
47. 04.03	Ходьба. Упражнения на осанку.	Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Упражнения на осанку: Ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки. Стойка на одной ноге. Игра «Цапля».	Развитие динамического и статического равновесия. Формирование стереотипа правильной осанки.
48. 08.03	Упражнения на дыхание. Перелезание	Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Перелезание через г/скамейку, модули с опорой на руки. Игра. «Цапля».	Развитие ловкости, ориентировки в пространстве. Координация всех звеньев тела. Согласованность дыхания с движением.
49. 11.03	Игра " Цапля ". Равновесие.	Игра " Цапля ". Стойка на одной ноге. Ходьба по г/скамейке приставными шагами.	Развитие статического и динамического равновесия. Сохранение правильной осанки. Координация движений.
50. 15.03	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем Передача и переноска предметов на расстояние 10 метров (флажков, мячей, палок, набивных мячей -1 кг). Размыкание на вытянутые руки в шеренге.	Активизация внимания. Повторение строевых команд. Ориентировка в пространстве.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
51. 18.03	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба. Бег.	Упражнения на общую и мелкую моторику: С малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты, и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой, и ловля двумя); Ходьба в колонне с различным положением рук. Эстафеты с элементами физической подготовки.	Развитие общей и мелкой моторики, координации движений и внимания. Укрепление ССС.
52 22.03	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание.	Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и Упражнения на дыхание: одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Игра «Найди свой цвет».	Профилактика плоскостопия. Активизация дыхания.
53. 01.04 4ч	Велосипедная подготовка. Правила поведения и безопасности на	Велосипедная подготовка: Правила поведения и безопасности на уроках; Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	Освоение обучающимися езды велосипеде.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	уроках.	Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий.	
54 05.04	Велосипедная подготовка.	Велосипедная подготовка: Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда).	Освоение обучающимися езды велосипеде
55. 08.04	Игра «Подбеги к своему предмету»" Бег. Прыжки.	Игра «Подбеги к своему предмету»" Бег с изменением направления за учителем. Переход от бега к быстрой ходьбе. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением.	Развитие быстроты, прыгучести. Активизация психических процессов.
56. 12.04	Эстафеты с элементами физической подготовки. Прыжки.	Эстафеты с элементами физической подготовки. Упражнения для профилактики плоскостопия: Одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, быстроты. Дифференцировка усилий в беге, прыжках. Профилактика плоскостопия.
57. 15.04	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки.	Упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба по массажной дорожке для стоп. Прыжки с места толчком двух ног. Игра. «Сорви шишку».	Укрепление и массаж мышц стоп. Развитие координации движений, прыгучести. Дифференцировка усилий в прыжках.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
58. 19.04	Упражнения на общую и мелкую моторику. Метание.	Упражнения на общую и мелкую моторику: С набивными мячами–1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево). Размыкание в шеренге. Метание м/мяча на дальность способом из-за головы, через плечо.	Укрепление всех групп мышц. Развитие координации движений. Дифференцировка усилия направления расстояния.
59. 22.04	Игра "Метание мешочков". Упражнения на общую и мелкую моторику.	Игра "Метание мешочков". Упражнения на общую и мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену). Метание м/мяча на дальность способом из-за головы, через плечо.	Укрепление всех групп мышц. Развитие координации движений. Дифференцировка усилия направления расстояния. Активизация психических процессов.
60 26.04	Ходьба. ОРУ с м/мячом.	Ходьба на носках в колонне по одному с различным положением рук. Ходьба на носках. Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 10-15 см). ОРУ с м/мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Метание м/мяча из-за головы. Игра "Метание мешочков".	Укрепление всех групп мышц. Развитие координации движений. Дифференцировка усилия направления расстояния. Активизация психических процессов. Развитие динамического равновесия.
61 03.05.	Бег. Метание.	ОРУ с г/палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/палкой. Бег с изменением направления. Метание малого мяча в горизонтальную цель (круги, квадраты на стене).	Развитие общей и мелкой моторики, глазомера, точности. Ориентировка в пространстве.
62. 06.05	Упражнения на осанку.	Упражнения на осанку: У гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и	Активизация психических процессов. Развитие быстроты, выносливости, ловкости. Стабилизация

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	<p>Метание.</p> <p>Упражнения на общую и мелкую моторику.</p>	<p>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»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой со страховкой); ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки.</p> <p>Метание м/мяча в горизонтальную цель. Ходьба с набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p>	<p>навыков правильной осанки.</p>
63. 10.05	<p>Эстафеты с элементами физической подготовки.</p> <p>Упражнения на осанку.</p>	<p>Эстафеты с элементами физической подготовки.</p> <p>Упражнения на осанку: Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой со страховкой); ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки.</p>	<p>Развитие координации движений, прыгучести, точности, глазомера. Дифференцировка усилий в метании, прыжках.</p>



№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
64. 13.05	Плавание. Правила поведения и безопасности в бассейне.	<p>Плавание. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий.</p> <p>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. Стили плавания «басс».</p> <p>«Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя.</p>	Согласованность дыхания с движением. Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
65. 17.05	Плавание.	<p>«Сухое плавание» имитация: Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием.</p> <p>Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс».</p>	Согласованность дыхания с движением. Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
66. 20.05	Туризм. Правила техники безопасности на уроках	<p>Туризм. Правила техники безопасности на уроках АФК. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий.</p> <p>Различение предметов туристического инвентаря</p>	Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	АФК.	(рюкзак, туристический коврик, палатка). Соблюдение последовательности действий при Овладение различными туристическими навыками складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.	
67 24.05	Туризм.	Узнавание составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки. Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу с рюкзаками.	Овладение различными туристическими навыками
68	Построение. ОРУ без предметов.	Построение. Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!". ОРУ без предметов: Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	Концентрация внимания. Усвоение ритма. Ориентировка в пространстве. Коррекция осанки. Дифференцировка громкости звука и сопоставление со зрительным сигналом.