

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

31» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Кинс О.А.

« 31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБОУ школа №18
Центрального района СПб

Приказ №113-01
« 02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физкультура»
для учащихся 5б класса на основе ФАООП
учитель: Сендецкая Любовь Викторовна,
первая квалификационная категория

2024 -2025 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 5б класса включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умения 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 «басс», «кроль».
- «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. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль».

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий; Правила поведения и безопасности на уроках.
- Баскетбол; Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Передача мяча

разными способами (с отскоком от пола, без отскока) в паре с партнером.

- Футбол: Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча по прямой. Выполнение передачи мяча партнеру на месте.
- Пионербол; Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку.
- Настольный теннис; Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля мяча рукой. Удержание мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Игра «Кто дольше удержит?».
- Бочче: Ознакомление с содержанием игры. Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино».
- Подвижные игры коррекционной направленности; Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай»;
- Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».
- Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».
- Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках; Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги;

- Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь;
- Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).
- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Перекидывание правой ноги через раму; Постановка правой ноги на педаль; Посадка на седло, постановка левой ноги на педаль; Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 5мин до 10минут.

Раздел "Лыжная подготовка".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжах; Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок.
- Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).
- Транспортировка лыжного инвентаря;
- Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах (в спортивной обуви). Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

Раздел "Туризм".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
- 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).

Различение составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки.

- Практическая часть: Складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу с рюкзаками. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?

Раздел "Физическая подготовка".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК.
- Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви).
- Соблюдать правила простейшие подвижных игр.
- Построения и перестроения; Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. Размыкание в шеренге и в колонне. Повороты направо, налево с указанием направления.
- Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: 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, выполнение вдоха и выдоха через нос.

- Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «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 с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.
- 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.
- 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 точности и координации движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.
- Упражнения с элементами художественной гимнастики; (г/мячом, г/обручем, г/лентой г/скакалкой). Броски г/ мяча двумя руками, и ловля на две ладони. Бросок г/обруча двумя руками вверх, и ловля двумя руками. Работа г/ лентой вертикальная и горизонтальная «змейки». Прыжки через качающуюся скакалку.
- Различные виды ходьбы; Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках.
- Различные виды прыжков; Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжки в длину с шага. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку.
- Различные виды бега; Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.
- Равновесие: Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Поворот кругом переступанием на г/скамейке.
- Ползание, Подлезание, лазание, перелезание; Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Лазание вверх-вниз по г/стенке одновременным способом, не

пропуская реек, с поддержкой. Передвижение по г/стенки в сторону. Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты: мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.

- 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 (мишени на г/стенке). Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).
- Упражнения на тренажерах: Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами. Эллиптических тренажерах.
- Эстафеты с элементами физической подготовки.

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

№ п/п	Разделы программы	5 класс
1.	Плавание	4ч
2.	Коррекционные подвижные игры	30ч
3.	Велосипедная подготовка	4ч
4.	Лыжная подготовка	4ч
5.	Физическая подготовка	56ч
6.	Туризм	4ч

Предметные результаты освоения учебного предмета

Адаптивная физическая культура

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
3. Освоение (теоретически) доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, туризм, плавание: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, туризм, умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, подвижные игры, физическая подготовка. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, подвижные игры, физическая подготовка.

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
5-6 класс
на 2024-2025 учебный год**

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
1	Правила техники безопасности на уроках АФК. Ходьба. бег	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Размыкание в колонне, в шеренге. ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.	Активизация внимания, восприятия, организованности Развитие, общей моторики. Укрепление мышц стопы. Согласованность коллективных действий.
2	Гигиенические требования к занятиям АФК Построения и перестроения.	Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви). Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Игра «Порядок и беспорядок».	Формирование представлений о гигиене человека (одежды, обуви). Дифференцировка темпа бега в строю, понятий: можно – нельзя. Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве. Повторение строевых команд.
3	ОРУ без предмета. Бег Построения и перестроения.	Бег в чередовании с ходьбой. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Класс, стой». Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое	Развитие выносливости. Повторение строевых команд. Активизация психических процессов. Согласованность действий с партнером.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		дыхание при выполнении упражнений без предметов.	
4	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку.	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку: Имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека: («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Повороты направо, налево с указанием направления.	Дифференцировка понятий: право – лево. Повышение эмоционального состояния. Развитие фантазии и воображения. Формирование стереотипа правильной осанки. Представление о животном мире.
5	Игра «У медведя во бору». Бег. Прыжки. Упражнения на дыхание.	Игра «У медведя во бору». Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Прыжки на двух (одной) ноге, на месте и с поворотами вокруг себя. Дыхание по подражанию: («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.	Развитие выносливости, прыгучести, равновесия, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости. Активизация дыхания. Согласованность коллективных действий. Закрепление грамматических и математических знаний.
6	Упражнения на дыхание. Бег.	Упражнения на дыхание в различных исходных положениях. Медленный бег. ОРУ. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов в ходьбе. Прыжки на одной ноге с продвижением. вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Игра «Узнай, где звонили».	Активизация дыхания, мышления. Развитие ориентировки в пространстве. Координация работы рук, ног. Развитие прыгучести. Укрепление мышц стопы.
7	Прыжок в длину. Ходьба.	Ходьба, начиная с левой ноги.	Дифференцировка понятий: право – лево. Развитие скоростных качеств. Согласованность

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Прыжок в длину с шага. Игра «У медведя во бору».	коллективных действий, параллельных движений рук. Дифференцировка усилий в прыжках.
8	Игра «Прыжки по кочкам». Упражнения на общую мелкую моторику.	Игра «Прыжки по кочкам». Упражнения на общую мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); 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: Повороты направо, налево с указанием направления.	Развитие общей и мелкой моторики, концентрации внимания, прыгучести, точности. Дифференцировка понятий право – лево, усилий.
9	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на развитие точности и координации движений.	Упражнения для профилактики плоскостопия. сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами. Упражнения на развитие точности и координации движений: Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.	Профилактика плоскостопия. Развитие ориентировки в пространстве, точности, координации.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
10	ОРУ с малым мячом. Метание.	ОРУ с малым мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте (малый мяч) Метание малого мяча левой, право рукой способом «из-за головы через плечо». Прыжок на одной, двух ногах с продвижением вперед.	Развитие общей и мелкой моторики, координации движений, равновесия, согласованности работы рук, ног. Дифференцировка усилий. Прямолинейность движения рук.
11	Метание мяча в цель. ОРУ с малым мячом.	Метание мяча в щит. ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте (малый мяч) Размыкание в шеренге, колонне. Игра «Метание мячей и мешочков».	Дифференцировка тактильных ощущений. Сопоставление усилия и пространства. Развитие глазомера, скоростно-силовых качеств.
12	ОРУ без предмета. Бег.	ОРУ без предмета: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов в ходьбе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Метание мяча в цель. Игра «Подбеги к своему предмету»	Развитие выносливости, памяти, общей моторики, ориентировки в пространстве, координации движений. Дифференцировка понятий: можно – нельзя, быстро – медленно.
13	Упражнения на общую и мелкую моторику. Передача предметов и переноска груза.	Упражнение с мячами: Набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Передача различных предметов. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).	Ориентировка в пространстве. Развитие общей и мелкой моторик, ловкости. Дифференцировка внимания, направления, расстояния.
14	Построение и перестроение.	Выполнение строевых команд «Становись», «Разойдись», «Класс, стой». Повороты вокруг себя. Упражнение на развитие точности и координации движений: Построение в шеренгу	Активизация внимания, памяти. Развитие мелкой и общей моторики, равновесия. Способность удерживать вертикально туловище. Ориентировка в пространстве. Вестибулярная устойчивость.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	Упражнение на развитие точности и координации движений.	с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу. Прыжки на одной, двух ногах с поворотом.	
15	Прыжок в глубину. Упражнения на дыхание, на осанку.	Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. 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, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения на осанку: упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук) Игра «День и ночь»	Преодоление страха. Развитие смелости. активизация дыхания. развитие воображения, фантазии. Представление о животном мире. повышение психоэмоционального состояния. Развития равновесия в движении.
16.	Бег. Метание малого мяча.	Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Повороты на месте с указанием направления. Ходьба, начиная с левой ноги.	Формирование понятий: организованность, безопасность. Развитие эмоциональной сферы, выносливости. Дифференцировка понятий: медленно-быстро, лево право.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
17	Игра «Пятнашки». Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.	Игра «Пятнашки». Упражнения на дыхание. Ходьба на носках, пятках. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук.	Развитие общей моторики. Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, быстроты, координации движений. Укрепление мышц стоп.
18.	Прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Прыжки, наступая через г/скамейку. Упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Равновесие: Ходьба по г/скамейке с предметом в руках.	Дифференцировка усилий. Профилактика плоскостопия. Развитие равновесия, способность удерживать туловище в вертикальном положении на возвышении.
19.	Настольный теннис.	Настольный теннис: Правила техники безопасности на уроках по настольному теннису. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки.	Формирование навыков игры в настольный теннис. Развитие общей моторики.
20.	Настольный теннис.	Настольный теннис: Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля мяча рукой.	Формирование навыков игры в настольный теннис. Развитие общей моторики.
21.	Настольный теннис. Игра «Кто дольше удержит?»	Настольный теннис: Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля мяча рукой. Удержание мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Игра «Кто дольше удержит?».	Формирование навыков игры в настольный теннис. Развитие общей моторики.
22.	Бочче. Правила техники безопасности на уроках по Бочче.	Бочче: Правила техники безопасности на уроках по Бочче. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Ознакомление с	Формирование навыков игры в бочче. Соразмерность движений кисти, пальцев.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		содержанием игры. Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино».	внимания. Дифференцировка усилий. Прямолинейность движения рук.
23	Бочче.	Бочче: Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино».	Формирование навыков игры в бочче. Соразмерность движений кисти, пальцев. внимания. Дифференцировка усилий. Прямолинейность движения рук.
24.	Бочче.	Бочче: Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино».	Формирование навыков игры в бочче. Соразмерность движений кисти, пальцев. внимания. Дифференцировка усилий. Прямолинейность движения рук.
		II четверть	
25	ОРУ с г/мячом. Лазанье, Подлезание, Пролезание.	ОРУ с г/мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/мячом. Лазанье вверх-вниз по г/стенке. Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Подлезание и перелезание через препятствия различной высоты (40-50 см).	Развитие общей моторики, смелости, ловкости, координации. Ориентировка в пространстве. Укрепление мышц кисти.
26.	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с г/ мячом (удержание на двух руках, передача из одной руки в другую, бросок мяча и ловля на ладони. Отбивы об пол двумя руками. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/мячом.	Дифференцировка тактильных ощущений, усилий. Соразмерность движений кисти, пальцев. Распределение внимания. Развитие памяти, внимания, восприятия.
27	Упражнения с элементами художественной	Упражнения с элементами художественной гимнастики г/обручем: Бросок г/обруча двумя руками вверх, и ловля двумя руками.	Дифференцировка тактильных ощущений, усилий. Соразмерность движений кисти,

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	гимнастики.	Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/обручем.	пальцев. Распределение внимания. Развитие памяти, внимания, восприятия.
28	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики г/лентой г/скакалкой). Работа г/лентой вертикальная и горизонтальная «змейки». Прыжки через качающуюся скакалку. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Комплексы общеразвивающих упражнений со г/скакалкой.	Развитие моторики. Способность контролировать положение тела и его звеньев, рук с предметом.
29.	Равновесие. Ползание, Лазание.	Равновесие: Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Ползание, лазание: Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.	Дифференцировка тактильных ощущений. Соразмерность движений кисти, пальцев. Распределение внимания, равновесия. Развитие памяти, внимания, восприятия. Дифференцировка усилий, координация движений.
30	Равновесие. Ползание, Лазание.	Равновесие. Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Лазание вверх-вниз по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой. Передвижение по г/стенки в сторону. Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Класс, стой».	Развитие организованности, внимания. Активизация психоэмоционального состояния. Повторение строевых команд.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
31.	Подлезание Пролезание Перелезание. Перешагивание.	Подлезание и перелезание. под препятствия. разной высоты: мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание. через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.	Стабилизация дыхания. Дифференцировка понятий: левый – правый. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения, внимания.
32.	Построения и перестроения. ОРУ на осанку.	Повороты на месте с указанием направления. ОРУ на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Подбеги к своим предметам».	Дифференцировка понятий: предмет, цвет предмета, объем. Развитие скорости внимания.
33	ОРУ на осанку. Прыжки.	ОРУ на осанку (имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека). Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Игра «Собери урожай».	Развитие осанки, пластичности, выразительности, воображения. Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий в прыжках, прямолинейности движений.
34.	Прыжки. Игра «Пятнашки».	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку. Игра «Пятнашки».	Развитие общей и мелкой моторики, прыгучести, равновесия, ловкости. Дифференцировка усилий в прыжках. Ориентировка в пространстве.
35.	Броски и ловля мяча. ОРУ со средним мячом.	Броски и ловля мяча: Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его ОРУ со средним мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и с предметами (средний мяч)	Развитие общей моторики, ловкости, быстроты, реакции. Дифференцировка усилий в подбрасывании мяча. Развитие ориентировки в пространстве.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Игра «Кого назвали – тот и ловит».	
36	Броски, ловля мяча. Переноска груза.	Броски, ловля мяча: Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Переноска одновременно нескольких предметов (флажка, мяча, палки).	Согласованность движений рук, ног, симметричности, амплитуды движений. Переключение зрения. Развитие глазомера, ловкости, прямолинейности движений.
37.	Игра «Мяч по кругу». Переноска груза.	Игра «Мяч по кругу». Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно нескольких предметов (флажка, мяча, палки).	Развитие внимания, точности, моторики рук, ловкости, выносливости. Согласованность коллективных действий. Переключение зрения. Дифференцировка усилий.
38	Броски, ловля мяча. Упражнения на осанку.	Броски большого мяча друг другу в парах. Упражнения на осанку: ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове. Игра «Не урони мяч».	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие внимания, точности, ловкости, моторики рук. Дифференцировка усилий. Развитие пластичности, фантазии, внимания.
39	Упражнения на тренажерах. ОРУ с обручем.	Упражнения на простейших тренажерах: («Грация», «Кетлер», эспандеры, гантели). ОРУ с обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с средним обручем.	Развитие общей моторики, силы мышц рук, подвижности в суставах и позвоночнике.
40	ОРУ с обручем. Игра «Кот и мыши».	Упражнения на кардиотренажерах (беговая дорожка, велотренажер). ОРУ с обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с средним обручем. Игра «Кот и мыши».	Укрепление СС и дыхательной систем. Развитие общей моторики, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка двигательных действий на слух.
41	Упражнения на дыхание. Бег. Ходьба.	Упражнения на дыхание по подражанию. («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег в	Развитие дыхания, способности переключения внимания. Дифференцировка двигательных действий на слух.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		чередовании с ходьбой. Ходьба, начиная с левой ноги.	
42	Построения и перестроения. Упражнения на развитие точности и координации движений.	Построения и перестроения: Размыкание в шеренге и в колонне. Повороты направо, налево с указанием направления. Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.	Развитие общей и мелкой моторики, точности, внимания. Повторение строевых команд.
43.	Упражнения на развитие точности и координации движений. Упражнения для профилактики плоскостопия.	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.	Формирование понятий о хоккее на полу как виде спорта. Развитие внимания. Профилактика плоскостопия.
44	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: Упражнения на простейших тренажерах.	Развитие подвижности позвоночника.
45	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: Упражнения на кардиотренажерах,	Укрепление СС системы.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
46	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: Со встроенными весами.	Укрепление мышц ног, рук, спины, б/пресса.
47	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах. Эллиптических тренажерах.	Укрепление мышц ног, рук, спины, б/пресса. Укрепление СС системы.
48	Упражнения на тренажерах:	Упражнения на простейших тренажерах, Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами, эллиптических тренажерах.	Развитие подвижности позвоночника. Укрепление СС системы. Укрепление мышц ног, рук, спины, б/пресса.
		III четверть	
49	Баскетбол.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) в паре с партнером	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
50	Баскетбол.	Баскетбол: Броски мяча в кольцо двумя руками. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Обучение элементам игры.
51	Баскетбол.	Баскетбол: Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) в паре с партнером	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
52	Футбол.	Футбол: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
53	Футбол.	Футбол: Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем),	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
54	Футбол.	Футбол: отбивание мяча ногой (руками).	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
55	Пионербол.	Пионербол; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку.	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
56	Пионербол.	Пионербол; Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку.	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
57	Пионербол.	Пионербол; Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку.	Обучение элементам игры. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
58	Игра «Совушка». Метание мяча.	Игра «Совушка». ОРУ на осанку: Ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове. Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке).	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие связей устной речи воображения, фантазии. Расширение представлений о животном мире. Дифференцировка точности усилий, направления расстояния.
59	Игра «Пятнашки. ОРУ без предмета. Метание.	Игра «Пятнашки. ОРУ без предмета: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на	Развитие ловкости, общей и мелкой моторики, силы кисти, пальцев. Дифференцировка усилий.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		месте. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы через плечо».	Ослабление негативных эмоций. Реализация доступных форм движений.
60	Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание.	Упражнения на развитие точности и координации движений: Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу. Метание: Метание малого мяча левой и правой рукой на дальность.	Развитие мелкой моторики, быстроты, координации, точности движений, силы рук, кисти. Согласованность действий с партнером. Дифференцировка усилий в метании.
61	Игра «Кого назвали – тот и ловит» ОРУ на осанку.	Игра «Кого назвали – тот и ловит», ОРУ на осанку (имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека).	Расширение представлений о животном мире Самоконтроль осанки.
62	Ходьба. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Ходьба: Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с г/мячом (удержание на двух руках, передача из одной руки в другую, бросок мяча и ловля на ладони. Отбивы об пол двумя руками.	Стимуляция психоэмоционального состояния.. Обучение элементам х/гимнастики.
63	Бег. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Упражнения с элементами художественной гимнастики г/обручем: Бросок г/обруча двумя руками вверх, и ловля двумя руками.	Развитие общей моторики, силы мышц рук, подвижности в суставах и позвоночнике. Обучение элементам х/гимнастики.
64	Прыжки. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Прыжки: Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упражнения с элементами художественной гимнастики	Укрепление СС и дыхательной систем. Укрепление мышц ног. Обучение элементам х/гимнастики.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		г/лентой г/скакалкой). Работа г/ лентой вертикальная и горизонтальная «змейки». Прыжки через качающуюся скакалку.	
65	Лыжная подготовка.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок. Имитационные упражнения в зале: Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.
66	Лыжная подготовка.	Правильный захват палок. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.
67	Лыжная подготовка.	Правильный захват палок. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	
68	Лыжная подготовка.	<p>Правильный захват палок. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.
69	Правила техники безопасности на уроках АФК. Ходьба. бег	<p>Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Размыкание в колонне, в шеренге. ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.</p>	<p>Повторение правил техники безопасности. Развитие внимания, общей моторики. Укрепление мышц стопы. Согласованность коллективных действий.</p>
70	Гигиенические требования к занятиям АФК Построения и перестроения.	<p>Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви). Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,</p>	Формирование представлений о гигиене человека (одежды, обуви). Дифференцировка темпа бега в строю, понятий: можно – нельзя.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		«Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве.
71	ОРУ без предмета. Бег Построения и перестроения.	Бег в чередовании с ходьбой. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Класс, стой». Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов.	Развитие выносливости. Дифференцировка темпа бега в строю. Повторение строевых команд. Активизация психических процессов.
72	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку.	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку: Имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека: («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Повороты направо, налево с указанием направления.	Дифференцировка понятий: право – лево. Повышение эмоционального состояния. Развитие фантазии и воображения. Формирование стереотипа правильной осанки. Представление о животном мире.
73	Игра «У медведя во бору». Бег. Прыжки. Упражнения на дыхание.	Игра «У медведя во бору». Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Прыжки на двух (одной) ноге, на месте и с поворотами вокруг себя. Дыхание по подражанию: («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.	Развитие выносливости, прыгучести, равновесия, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости. Активизация дыхания. Согласованность коллективных действий. Закрепление грамматических и математических знаний.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
74	Упражнения на дыхание. Бег.	<p>Упражнения на дыхание в различных исходных положениях. Медленный бег.</p> <p>ОРУ. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов без предметов в ходьбе.</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением. вперед.</p> <p>Прыжки в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Игра «Узнай, где звонили».</p>	<p>Активизация дыхания, мышления. Развитие ориентировки в пространстве. Координация работы рук, ног. Развитие прыгучести.</p> <p>Укрепление мышц стопы.</p>
75	Прыжок в длину. Ходьба.	<p>Ходьба, начиная с левой ноги.</p> <p>Прыжок в длину с шага. Игра «У медведя во бору».</p>	<p>Дифференцировка понятий: право – лево.</p> <p>Согласованность коллективных действий, параллельных движений рук. Дифференцировка усилий в прыжках.</p>
76	Игра «Прыжки по кочкам». Упражнения на общую мелкую моторику.	<p>Игра «Прыжки по кочкам». Упражнения на общую мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); 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: Повороты направо, налево с указанием направления.</p>	<p>Развитие общей и мелкой моторики, концентрации внимания, прыгучести, точности.</p> <p>Дифференцировка понятий право – лево, усилий.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		IV четверть	
77	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на развитие точности и координации движений.	Упражнения для профилактики плоскостопия. сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами. Упражнения на развитие точности и координации движений: Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.	Профилактика плоскостопия. Развитие точности, координации.
78	Велосипедная подготовка.	Велосипедная подготовка: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения и безопасности на уроках; Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги; Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	Обучающиеся осваивают езду велосипеде. Формирование навыка езды на велосипеде.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
79	Велосипедная подготовка.	<p>Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).</p> <p>Имитационные упражнения на велосипедном тренажере:</p> <p>Перекидывание правой ноги через раму;</p> <p>Постановка правой ноги на педаль.</p>	<p>Обучающиеся осваивают езду на велосипеде.</p> <p>Формирование навыка езды на велосипеде.</p>
80	Велосипедная подготовка.	<p>Посадка на седло, постановка левой ноги на педаль;</p> <p>Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 5мин до 10минут.</p>	<p>Обучающиеся осваивают езду на велосипеде.</p> <p>Формирование навыка езды на велосипеде.</p>
81	Велосипедная подготовка.	<p>Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.</p> <p>Имитационные упражнения на велосипедном тренажере:</p> <p>Перекидывание правой ноги через раму;</p> <p>Постановка правой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 5мин до 10минут</p>	<p>Обучающиеся осваивают езду на велосипеде.</p> <p>Формирование навыка езды на велосипеде.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
82	ОРУ с малым мячом. Метание.	ОРУ с малым мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте (малый мяч) Метание малого мяча левой, право рукой способом «из-за головы через плечо». Прыжок на одной, двух ногах с продвижением вперед.	Развитие общей и мелкой моторики, координации движений, равновесия, согласованности работы рук, ног. Дифференцировка усилий. Прямолинейность движения рук.
83	Метание мяча в цель. ОРУ с малым мячом.	Метание мяча в щит. ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте (малый мяч) Размыкание в шеренге, колонне. Игра «Метание мячей и мешочков».	Дифференцировка тактильных ощущений. Сопоставление усилия и пространства. Развитие глазомера, скоростно-силовых качеств.
84	ОРУ без предмета. Бег.	ОРУ без предмета: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов в ходьбе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Метание мяча в цель. Игра «Подбеги к своему предмету»	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. общей моторики, ориентировки в пространстве, координации движений. Дифференцировка понятий: можно – нельзя.
85	Упражнения на общую и мелкую моторику. Передача предметов и переноска груза.	Упражнение с мячами: Набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Передача различных предметов. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).	Ориентировка в пространстве. Развитие общей и мелкой моторик, ловкости. Дифференцировка внимания, направления, расстояния. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.
86	Построение и перестроение.	Выполнение строевых команд «Становись», «Разойдись», «Класс, стой». вокруг себя. Упражнение на развитие точности и координации движений: Построение в	Активизация внимания, памяти. Развитие мелкой и общей моторики, равновесия. Способность удерживать вертикально туловище. Ориентировка в пространстве. Вестибулярная устойчивость.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	Упражнение на развитие точности и координации движений.	шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу. Прыжки на одной, двух ногах с поворотом.	
87	Прыжок в глубину. Упражнения на дыхание, на осанку.	Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. 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, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения на осанку: упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук) Игра «День и ночь»	Преодоление страха. Развитие смелости. активизация дыхания. развитие воображения, фантазии. Представление о животном мире. повышение психоэмоционального состояния. Развития равновесия в движении.
88	Бег. Метание малого мяча.	Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Повороты на месте с указанием направления. Ходьба, начиная с левой ноги.	Формирование понятий: организованность, безопасность. Развитие эмоциональной сферы, выносливости.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
89	Игра «Пятнашки». Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.	Игра «Пятнашки». Упражнения на дыхание. Ходьба на носках, пятках. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук.	Развитие общей моторики. Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, быстроты, координации движений. Укрепление мышц стоп.
90	Прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Прыжки, наступая через г/скамейку. Упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Равновесие: Ходьба по г/скамейке с предметом в руках.	Дифференцировка усилий. Профилактика плоскостопия. Развитие равновесия, способность удерживать туловище в вертикальном положении на возвышении.
91	Плавание.	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 «басс», «кроль». Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием, (стоя	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием.	
92	Плавание.	Плавание: Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
93	Плавание.	Плавание: Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
94	Плавание.	Плавание: Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «брасс», «кроль».	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
95	Туризм.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без	Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.</p> <p>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).</p> <p>Практическая часть: Складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.</p>	
96	Туризм. Соблюдение правил поведения в походе.	<p>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).</p> <p>Практическая часть: Складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками.</p> <p>Перешагивания с рюкзаками; через палки,</p>	Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		кубики, мягкие модули г/ скамейки. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?	
97	Туризм.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Различение составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки. Практическая часть: Складывание рюкзака. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?	Овладение различными туристическими навыками.
98	Туризм.	Практическая часть: Складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу с рюкзаками. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?	Овладение различными туристическими навыками.
99	Гигиенические требования к занятиям АФК Построения и перестроения.	Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви). Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью.	Формирование представлений о гигиене человека (одежды, обуви). Дифференцировка темпа бега в строю, понятий: можно – нельзя. Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Игра «Порядок и беспорядок».	
100	ОРУ без предмета. Бег Построения и перестроения.	Бег в чередовании с ходьбой. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Класс, стой». Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов.	Развитие выносливости. Повторение строевых команд. Активизация психических процессов. Согласованность действий с партнером.
101	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку.	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку. Имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека: («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Повороты направо, налево с указанием направления.	Дифференцировка понятий: право – лево. Повышение эмоционального состояния. Развитие фантазии и воображения. Формирование стереотипа правильной осанки. Представление о животном мире.
102	Игра «У медведя во бору». Бег. Прыжки. Упражнения на дыхание.	Игра «У медведя во бору». Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Прыжки на двух (одной) ноге, на месте и с поворотами вокруг себя. Дыхание по подражанию: («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.	Развитие выносливости, прыгучести, равновесия, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости. Активизация дыхания. Согласованность коллективных действий. Закрепление грамматических и математических знаний.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	Упражнения на дыхание. Бег.	<p>Упражнения на дыхание в различных исходных положениях. Медленный бег.</p> <p>ОРУ. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов без предметов в ходьбе.</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением. вперед.</p> <p>Прыжки в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Игра «Узнай, где звонили».</p>	<p>Активизация дыхания, мышления. Развитие ориентировки в пространстве. Координация работы рук, ног. Развитие прыгучести.</p> <p>Укрепление мышц стопы.</p>