

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 8 б 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 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», «кроль на спине», «баттерфляй»
- «Сухое плавание» имитация: Выполнение движений ногами, туловищем (стоя), лежа на животе, на спине; Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя.
- Чередование поворота головы с дыханием;
- Сочетание движений ног с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/стенке с опорой прямыми руками на нее).
- Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине». «баттерфляй»

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий; Правила поведения и безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.
- Баскетбол; Передача и ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху на месте в парах. Ведение мяча шагом по прямой, змейкой.

Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места. Футбол: Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча «змейкой» между конусами (бегом). Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе, беге. Игра: «Кто больше забьет голов?»

- Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча.
- Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками, одной рукой от плеча.
Броски и ловля мяча в парах через сетку с партнером. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу)
- Настольный теннис: Удержание шарика на теннисной ракетке. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. Игра «Кто больше набьет?». Подача мяча рукой. Игра-соревнование «Кто больше набьет?»
- Бочче: Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пункто». Бросок шара «раффа». Одиночные игры.
- Подвижные игры коррекционной направленности: «Пустое место», «Что изменилось?», «Люди, звери, птицы», «Рыбаки и рыбки», эстафеты с бегом и прыжками, «Снайперы», «Охотники и утки»
- Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках.
- Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, спицы, педали, седло, рама, цепь;
- Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги; Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).
- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 15 минут до 20 минут.

Раздел "Лыжная подготовка".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам: Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки, крепления).

- Транспортировка лыжного инвентаря; Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полу плугом", "плугом», падением)
- Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.
- Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви (лыжных ботинках)
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение бесшажного хода (работа рук).
- Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полугом", "плугом") стоя на месте.
- Отработка последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.

Раздел "Туризм".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать 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, спальный мешок)

- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены);
- Различение составных частей палатки спального мешка: днище, крыша, стены палатки. спального мешка.
- Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
- Практическая часть: Складывание рюкзака. Раскладывание спального мешка (последовательность действий). Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Игра: «Кто быстрее пройдет полосу препятствий?» (через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.) Выход на улицу с рюкзаками. Игра: «Кто быстрее разложит спальный мешок?»
- **Раздел "Физическая подготовка".**
 - Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий:
 - Правила техника безопасности на уроках АФК.
 - Требования к выполнению утренней гимнастики.
 - Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки.
 - Построения и перестроения: Построения в шеренгу, в колонну в круг в различных частях зала по команде учителя. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг по инструкции учителя.
 - Общеразвивающие и корригирующие упражнения; Фиксированное положение головы при сменах исходных положений. В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Вис на г/стенке. (5-10сек)
Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.
Общеразвивающие упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).
 - Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом.
Регулирование дыхания при переноске груза во время бега.
 - Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Змея», «Рыбка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Ножницы», «Велосипед». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка».
 - Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.
 - различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам Бег

«Змейкой» на полу по ориентирам. Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.

- Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Медвежонок», «Гусеница» Катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.
- Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с мячом – передача мяча из одной руки в другую над головой; броски мяча двумя и ловля двумя на тыльную сторону ладони; отбивы мяча об пол различными частями тела: локтем, о колено и ловля мяча на ладони. Упражнения с обручем – подбрасывание и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; прыжки через вращающийся обруч; вращение обруча на руке в боковой плоскости с помощью; вращение обруча на полу: вертушка.
- Упражнения с лентой – горизонтальные и вертикальные махи; спирали в лицевой и боковой плоскостях; змейки в лицевой и боковой плоскостях.
- Различные виды ходьбы, бега: Начало ходьбы и бега, остановки по инструкции учителя. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 X 10 метров. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.
- Различные виды прыжков: Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега толчком в обозначенном месте (квадрат 50x50 см). Прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см. Прыжки в высоту способом «согнув ноги»
- Ползание, подлезание, лазание, перелезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз со страховкой; лазание по наклонной г/скамейке (с опорой на руки и стопы) с переходом на г/стенку, движение по г/стенке приставным шагом вправо, влево. Подлезание под препятствиеограниченное с боков лежа на животе и в мягкий модуль-тоннель. Перелезание через г/скамейку (стоя с опорой на руки). Простейшая полоса препятствий с использованием ранее изученных упражнений в лазании, перелезании, подлезании и равновесии.
- Эстафеты с передачей и переноской предметов.
- Равновесие: «Ласточка» на полу. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Ходьба по рейке г/скамейке с помощью учителя. Равновесие на одной ноге на г/скамейке. Расхождение вдвоем на г/скамейке.
- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза: Совершенствование метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. Броски набивного мяча весом 2 кг различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча.

- Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров.
- Упражнения на тренажерах; Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; станковая тяга).
- Эстафеты с элементами физической подготовки.

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

№ п/п	Разделы программы	8класс
1.	Плавание	3ч
2.	Коррекционные подвижные игры	16ч
3.	Велосипедная подготовка	3ч
4.	Лыжная подготовка	4ч
5.	Физическая подготовка	40ч
6.	Туризм	2ч

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 предмету «Адаптивная физическая культура»
8-б класс
на 2024-2025 учебный год**

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
1.	Правила ТБ на уроках АФК. Строевая подготовка.	Правила ТБ на уроках АФК. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Требования к выполнению утренней гимнастики. Построения и перестроения: Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг по инструкции учителя.	Активизация внимания. Развитие способности контролировать правильную осанку. Ориентировка в пространстве.
2	Требования к выполнению утренней гимнастики. Строевая подготовка.	Построения в шеренгу, в колонну в круг в различных частях зала по команде учителя ОРУ без предметов. Фиксированное положение головы при сменах исходных положений Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам Бег «Змейкой» на полу по ориентирам.	Согласованность коллективных действий. Развитие внимания. Ориентировка в пространстве.
3	ОРУ без предметов Строевая подготовка.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя Начало ходьбы и бега, остановки по инструкции учителя. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении Игра. «Рыбаки и рыбки».	Повторение строевых команд. Развитие внимания, организованности. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.
4	Упражнения для развития точности координации	Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов	Быстрота переключения, концентрация внимания. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	движений Ходьба, бег	и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Чередование бега с ходьбой Игра. «Рыбаки и рыбки».	
5	Упражнения в расслаблении мышц. Челночный бег. Упражнения на дыхание.	Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Челночный бег 3 x 10 м. Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом.	Развивать способность к ориентировке в пространстве, соразмерность усилий, скоростных качеств, устойчивость вестибулярного аппарата. Активизация дыхания. Развитие способности расслаблять мышцы. Тренировка дыхания.
6	ОРУ с предметом "Охотники и утки ". Челночный бег.	Общеразвивающие упражнения с предметом набивной мяч. Игра "Охотники и утки ". Челночный бег 3 x 10 м.	Активизация психических процессов. Развивать способность к ориентировке в пространстве, соразмерность усилий, скоростных качеств, устойчивость вестибулярного аппарата. Укрепление мышц плечевого пояса, рук.
7	ОРУ с предметом Ходьба. Бег.	Общеразвивающие упражнения с предметом набивной мяч. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег на 30 м с высокого старта на скорость.	Активизация дыхания. Развивать скоростных качеств, прыгучести. Укрепление мышц плечевого пояса, рук.
8	Упражнения на дыхание. Бег. Прыжки.	Регулирование дыхания при переноске груза во время бега. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Бег на 30 м с высокого старта на скорость.	Развивать выносливость к умеренным нагрузкам, скоростные качества. Дифференцировка усилий направления, расстояния. Развивать скоростных качеств. Тренировка дыхательной системы, согласованности дыхания с движением и произношением звуков.
9	Прыжки. Метание. ОРУ с малым мячом. Упражнения на осанку.	ОРУ с малым мячом. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Игра «Снайперы», Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Змея»,	Развитие общей и мелкой моторики, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Активизация психических процессов.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		«Рыбка».	
10	ОРУ с малым мячом. Метание. Упражнения на осанку.	ОРУ с малым мячом. Метание: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Змея», «Рыбка»	Развитие общей и мелкой моторики. Укрепление мышц спины и брюшного пресса
11	Бочче. ПТБ на уроках по Бочче.	Бочче: Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по Бочче. Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто». Бросок шара «раффа». Одиночные игры. Игра: «Кто больше выбьет мячей?»	Дифференцировка усилий расстояния. Формирование умений и навыков игры в бочче. Развитие глазомера.
12	Бочче.	Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто». Бросок шара «раффа». Одиночные игры. Игра: «Кто больше выбьет мячей?»	Дифференцировка усилий расстояния. Дифференцировка усилий расстояния. Формирование умений и навыков игры в бочче. Развитие глазомера.
13	Бочче.	Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто». Бросок шара «раффа». Одиночные игры.	Дифференцировка усилий расстояния. Дифференцировка усилий расстояния. Формирование умений и навыков игры в бочче. Развитие глазомера.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
14	Настольный теннис. ПТБ на уроках по настольному теннису.	Настольный теннис: Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по настольному теннису. Удержание шарика на теннисной ракетке. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. Игра «Кто больше набьёт?».	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис. Концентрация внимания.
15	Настольный теннис. Упражнение на расслабление.	Настольный теннис: Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьёт?» Упражнение на расслабление (лежа на спине.)	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис. Концентрация внимания. Развитие способности расслаблять мышцы.
16	Настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»	Настольный теннис: У Подача мяча рукой. Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис. Концентрация внимания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
17 2ч	<p>ПТБ на уроках по гимнастике.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>Упражнения с элементами художественной гимнастики.</p>	<p>ПТБ на уроках по гимнастике. ОРУ с г / мячом Профилактика плоскостопия.</p> <p>Упражнения сидя: «Ходьба», «Медвежонок», «Гусеница» Катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.</p> <p>Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с мячом – передача мяча из одной руки в другую над головой; броски мяча двумя, и ловля двумя на тыльную сторону ладони; отбивы мяча об пол различными частями тела: локтем, о колено и ловля мяча на ладони.</p>	<p>Развитие мелкой и общей моторики рук, координации движений, глазомера, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Переключение зрительного анализатора. Формирование умений и навыков при работе с г/ снарядами. Профилактика плоскостопия</p>
18	<p>Упражнения с элементами художественной гимнастики.</p>	<p>ОРУ с г / обручем. Упражнения с обручем – подбрасывание и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; прыжки через вращающийся обруч; вращение обруча на руке в боковой плоскости с помощью; вращение обруча на полу.</p>	<p>Развитие мелкой и общей моторики рук, глазомера, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Переключение зрительного анализатора.</p>
19	<p>Упражнения с элементами художественной гимнастики.</p>	<p>Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с лентой – Упражнения с лентой – горизонтальные и вертикальные махи; спирали в лицевой и</p>	<p>Развитие мелкой моторики, глазомера, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Переключение зрительного анализатора. Укрепление мышц спины, позвоночника, тазового пояса, бедер, ног.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	Упражнения на осанку.	<p>боковой плоскостях; змейки в лицевой и боковой плоскостях.</p> <p>Упражнения на осанку: Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Носорог», «Кошечка».</p> <p>Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Ножницы», «Велосипед». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка».</p>	
20	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Профилактика плоскостопия.	<p>Упражнения с элементами художественной гимнастики: С г/мячом, обручем, лентой.</p> <p>Упражнения сидя: «Ходьба», «Медвежонок», «Гусеница» Катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.</p>	<p>Развитие мелкой моторики, координации, глазомера, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Переключение зрительного анализатора. Укрепления мышц стоп.</p>
21	Эстафеты с передачей и переноской предметов.	<p>Передача и переноска предметов на расстояние 20 метров. (набивных мячей, г/палок, больших мячей.) Эстафеты с передачей предметов сидя и стоя.</p>	<p>Развитие общей моторики, Точности, ориентировки в пространстве, выносливости к умеренным нагрузкам. Согласованность коллективных действий. Укрепление мышц плечевого пояса.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
22	ОРУ с г/палкой Висы. Упоры.	Упоры: В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Вис на г/стенке до (5-7сек)	Развитие мелкой моторики Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, кистей спины живота. Укрепление мышц рук. Координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость. Преодоление страха.
23	Лазание. Висы. Упоры.	Вис на руках на г/стенке до 5-7 секунд. Лазание по г/стенке вверх-вниз со страховкой; лазание по наклонной г/скамейке (с опорой на руки и стопы) с переходом на г/стенку, движение по г/стенке приставным шагом вправо, влево.	Развитие мелкой моторики, концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины живота. Укрепление мышечного корсета, кистей рук. Координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость.
24	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	Ползание, подлезание, лазание, перелезание: Подлезание под препятствие, ограниченное с боков лежа на животе и в мягкий модуль-тоннель. Перелезание через г/скамейку (стоя с опорой на руки). Простейшая полоса препятствий с использованием ранее изученных упражнений в лазании, перелезании, подлезании и равновесии.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам, мелкой моторики, точности, координации. Концентрация внимания. Вестибулярная устойчивость. Укрепление мышечного корсета, кистей рук.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
25	Профилактика плоскостопия. Полоса препятствий.	Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Простейшая полоса препятствий с использованием ранее изученных упражнений в лазании, перелезании, подлезании и равновесии.	Развитие мелкой моторики, точности, координации. Концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Вестибулярная устойчивость. Развитие дыхательной системы. Правильность выполнения упражнений. Профилактика плоскостопия.
26	Равновесие. Эстафеты.	Равновесие: «Ласточка» на полу. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Ходьба по рейке г/скамейке с помощью учителя. Равновесие на одной ноге на г/скамейке. Расхождение вдвоем на г/скамейке. Эстафеты с передачей и переноской предметов.	Активизация психических процессов. Концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Развитие общей моторики, равновесия на повышенной опоре. Согласованность коллективных действий. Преодоление страха.
27	Упражнения для развития точности и координации движений.	Упражнения для развития точности и координации движений: Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	Активизация психических процессов. Концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Развитие общей и мелкой моторики, вестибулярной устойчивости. Быстрота переключения, концентрация внимания. Закрепление понятий бег-ходьба Ориентировка в пространстве без зрительного контроля.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
28.	Упражнения на тренажерах. ПТБ на уроках АФК. в тренажёрном зале.	<p>ПТБ на уроках АФК. в тренажёрном зале.</p> <p>Упражнения на тренажерах: Степ доска.</p> <p>Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели).</p> <p>Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга). Равновесие на полу г/ скамейке: «Петушок», «Ласточка».</p>	Укрепление всех групп мышц, ССС. Развитие статического равновесия на повышенной опоре и на полу.
29	Упражнения на тренажерах. Упражнения на расслабление.	<p>Упражнения на тренажерах: Степ доска.</p> <p>Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели).</p> <p>Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга Расслабление, лежа на спине.</p>	Развитие точности, координации, равновесия статического; динамического на повышенной опоре. Укрепление всех групп мышц, ССС, дыхательной системы. Закрепление умения расслабляться.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
30	Упражнения на тренажерах.	<p>Упражнения на тренажерах: Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; станова тяга. Расслабление, лежа на спине.</p>	<p>Развитие динамического равновесия на повышенной опоре. Преодоление чувства страха. Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины живота. Укрепление всех групп мышц, ССС, дыхательной системы. Закрепление умения расслабляться.</p>
31	<p>Упражнения коррекцию осанки.</p> <p>Эстафеты с элементами физической подготовки.</p>	<p>Упражнения коррекцию осанки: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Змея», «Рыбка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Ножницы», «Велосипед». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка». Упражнения в расслаблении мышц.</p> <p>Эстафеты с элементами физической подготовки.</p>	<p>Укрепление мышечного корсета, тазового пояса, бедер, ног.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
32	Упражнения для развития точности и координации движений. Эстафеты с элементами физической подготовки.	<p>Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченному на полу ориентирам Бег «Змейкой» на полу по ориентирам.</p> <p>Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.</p> <p>Эстафеты с элементами физической подготовки.</p>	Укрепление мышечного корсета, тазового пояса, бедер, ног. Расслабление мышц потряхиванием. Развития точности и координации движений. Ориентировка в пространстве.
33 3ч	ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол.	Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения и безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол: Передача и	Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в баскетбол

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху на месте в парах. Ведение мяча шагом по прямой, змейкой. Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места.</p>	
34	Баскетбол. ОРУ с большими мячами.	Баскетбол: Передача и ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху на месте в парах. Ведение мяча шагом по прямой, змейкой. Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца. ОРУ с большими мячами	Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в баскетбол
35	Баскетбол. ОРУ с большими мячами. Упражнения на дыхание.	Баскетбол: Передача и ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху на месте в парах. Ведение мяча шагом по прямой, змейкой. Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца. ОРУ с большими мячами: Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом. Регулирование дыхания при переноске груза во время бега.	Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в баскетбол. Закрепление навыков правильного дыхания.
36	Футбол: ПТБ на уроках по футболу.	Футбол. Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных ПТБ на уроках по футболу. Выполнение удара в ворота с	Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в футбол.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча «змейкой» между конусами (бегом). Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе, беге. Игра: «Кто больше забьет голов?»</p> <p>пособий.</p>	
37	Футбол.	<p>Футбол: Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча «змейкой» между</p> <p>Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе, беге. Игра: «Кто больше забьет голов?»</p> <p>Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с</p>	<p>Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в футбол.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>преобладанием выдоха над вдохом. конусами (бегом).</p>	
38	Футбол. Упражнения на дыхание.	<p>Футбол: Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча «змейкой» между Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе, беге. Игра: «Кто больше забьет голов?» Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом. конусами (бегом).</p>	<p>Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в футбол. Закрепление навыков правильного дыхания.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
39	Пионербол. ПТБ на уроках по пионерболу.	Пионербол. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по пионерболу. Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча. Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками, одной рукой от плеча (с партнером). Нижняя подача мяча (одной рукой снизу)	Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в пионербол.
40	Пионербол.	Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча. Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками, одной рукой от плеча (с партнером). Нижняя подача мяча (одной рукой снизу)	Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в пионербол.
41	Пионербол. Профилактика	Пионербол Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой	Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	плоскостопия.	<p>(подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча.</p> <p>Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками, одной рукой от плеча (с партнером). Нижняя подача мяча (одной рукой снизу)</p> <p>Профилактика плоскостопия. Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.</p>	пионербол. Профилактика плоскостопия.
42	Упражнения на дыхание. Прыжки.	<p>Упражнения на дыхание: Регулирование дыхания при переноске груза во время бега.</p> <p>Прыжки в длину с разбега толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50 см)</p>	<p>Укрепление мышц, ног, дыхательной системы. Правильность выполнения упражнений. Концентрация внимания.</p> <p>Тренировка дыхательной системы, согласованности дыхания с движением и произношением звуков. Дифференцировка усилий.</p>
43	Прыжки. Упражнения для развития точности и координации движений.	<p>Прыжки в высоту способом «согнув ноги»</p> <p>Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам.</p> <p>Несколько поворотов.</p>	<p>Правильность выполнения упражнений. Развитие вестибулярной устойчивости. Дифференцировка усилий.</p> <p>Развитие точности и координации движений.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
44	Передача и переноска предметов. Броски. Упражнения на расслабление.	<p>Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров.</p> <p>Броски: Броски набивного мяча весом 2 кг различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча.</p> <p>Упражнения на расслабление: Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы.</p>	<p>Дифференцировка усилий, направления, расстояния.</p> <p>Укрепление мышц рук. Закрепление умения расслабляться.</p>
45	Лыжная подготовка. ПТБ на уроках.	<p>Лыжная подготовка. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам: Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки, крепления).</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря;</p> <p>Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.</p>	<p>Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви (лыжных ботинках)</p> <p>Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение бесшажного хода (работа рук).</p>	
46	Лыжная подготовка.	<p>Имитационные упражнения в зале:</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок "плугом", "плугом", стоя на месте.</p> <p>Отработка последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с</p>	<p>Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Формирование навыка торможения.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.</p>	
47	Лыжная подготовка.	<p>Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви (лыжных ботинках)</p> <p>Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение бесшажного хода (работа рук). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полугом", "плугом") стоя на месте.</p> <p>Отработка последовательности действий при подъеме после падения из положения</p>	<p>Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Формирование навыка подъема после падения. Формирование навыка торможения.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>"лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.</p>	
48	Лыжная подготовка.	<p>Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви (лыжных ботинках) Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону. приставным шагом. Выполнение бесшажного хода (работа рук) Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полугом", "плугом") стоя на месте. Отработка последовательности действий при подъеме после падения.</p>	<p>Формирование ходьбы, на лыжах, торможения, подъема при падении на лыжах и дальнейшее его совершенствование.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
49	Метание. Метание Цель.	Метание малого мяча: Совершенствование метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. ОРУ с малым мячом. Игра: «Люди, звери, птицы»,	Развитие общей и мелкой моторики, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Активизация психических процессов.
50	Ползание, подлезание, лазание, перелезание. ОРУ с г/палкой.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз со страховкой; лазание по наклонной г/скамейке (с опорой на руки и стопы) с переходом на г/стенку, движение по г/стенке приставным шагом вправо, влево. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков лежа на животе и в мягкий модуль-тоннель. Перелезание через г/скамейку (стоя с опорой на руки). ОРУ с г/палкой: Комплексы упражнений (с г/палкой)	Развитие смелости, ловкости, моторики рук, внимательности, Дифференцировка усилий в лазании. Правильность выполнения упражнений. Укрепление мышц рук. Вытягивание позвоночника.
51 1	Упражнения для профилактики плоскостопия. Эстафеты.	Упражнения для профилактики плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Медвежонок», «Гусеница» Катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны. Эстафеты с бегом и прыжками	Профилактика плоскостопия Развитие общей, моторики, тактильных ощущений, выносливости. Скоростных качеств. Массаж стоп.
52	Упражнения для развития точности и координации движений. Игра.	Построение в шеренгу, колонну, круг в различных частях зала. Упражнения для развития точности и координации движений: (Несколько поворотов подряд, прохождение расстояния до 3м от одного	Активизация психических процессов. Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве, точности, координации, смелости, скоростных качеств Дифференцировка усилий направления, расстояния, вестибулярной устойчивости.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		ориентира до другого с открытыми глазами. ми за определенное количество шагов и без контроля зрения). Игра. «Что изменилось?»	
53	Упражнения на коррекцию осанки. Расслабление. Эстафеты.	Упражнения на коррекцию осанки: (Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. «Мельница», «Замочек», «Дощечка»). Расслабление: (Потряхивание конечностями после выполнения бега, ходьбы, висов. Сочетание ходьбы с бегом. Эстафеты. (С передачей предметов сидя, стоя).	Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений. Активизация психических процессов. Дифференцировка понятий: напряжение – расслабление. Концентрация внимания. Развитие быстроты реакции.
54	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах; Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).	Укрепление всех групп мышц. Развитие ССС, выносливости.
55 4ч	Велосипедная подготовка. ПТБ на уроках АФК	Велосипедная подготовка ПТБ на уроках АФК. Показ медиа файлов, наглядных пособий. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках. Различение составных частей велосипеда:	Освоение езды на велосипеде.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>руль, колесо, спицы, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 15 минут до 20 минут</p>	
56	ОРУ без предмета. Велосипедная подготовка.	<p>Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги; Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса). ОРУ без предмета. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 15 минут до 20 минут</p>	Освоение езды на велосипеде.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
57	Велосипедная подготовка Прыжки.	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 15 минут до 20 минут. Прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см.	Освоение езды на велосипеде. Преодоление страха. Укрепление мышц ног. Развитие смелости.
58	Построения и перестроения. Строевая подготовка.	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ с предметом г/ палка Фиксированное положение головы при сменах исходных положений Построения и перестроения: Построения в шеренгу, в колонну в круг в различных частях зала по команде учителя. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг по инструкции учителя.	Повторение строевых команд. Концентрация внимания. Дифференцировка, направления, расстояния. Развитие вестибулярной устойчивости.
59	Ходьба. Бег. Упражнения для развития точности и координации движений	Начало ходьбы и бега, остановки по инструкции учителя. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег в колонне по одному в	Концентрация внимания. Развитие, выносливости, общей моторики, точности, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости, координации. Дифференцировка усилий, направления, расстояния.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>равномерном темпе.</p> <p>Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам Бег «Змейкой» на полу по ориентирам.</p> <p>Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.</p>	
60	Прыжки. Метание. Упражнения на осанку.	<p>Прыжки в длину с места толчком двух ног. Броски набивного мяча весом 2 кг различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча.</p> <p>Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Змея», «Рыбка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица»,</p>	<p>Развитие общей и тонкой моторики, точности, ловкости, координации, ориентировки в пространстве, выносливости к умеренным нагрузкам. Концентрация внимания.</p> <p>Дифференцировка усилий, направления, расстояния.</p> <p>Укрепление мышц ног, спины и брюшного пресса, позвоночника, тазового пояса, плечевого пояса.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>«Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Ножницы», «Велосипед». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка».</p>	
61	<p>Прыжки. Метание. Упражнения на расслабление.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега толчком в обозначенном месте (квадрат 50x50 см). Метание малого мяча в цель с шага. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.</p>	<p>Развитие общей и тонкой моторики, точности, ловкости, координации, ориентировки в пространстве. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий, направления, расстояния. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий: напряжение – расслабление. Умение расслабляться.</p>
62	<p>Равновесие. Эстафеты с элементами физической подготовки</p>	<p>Равновесие: «Ласточка» на полу. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Ходьба по рейке г/скамейке с помощью учителя. Равновесие на одной ноге на г/скамейке. Расхождение вдвоем на г/скамейке. Эстафеты с элементами физической подготовки.</p>	<p>Развитие общей и тонкой моторики, равновесия точности, ловкости, координации, ориентировки в пространстве. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий, направления, расстояния. Укрепление мышц ног. Массаж стоп. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
63	Плавание. ПТБ на уроках.	<p>Плавание. 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.</p> <p>Стили плавания «басс», «кроль», «кроль на спине», «баттерфляй». «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.</p> <p>Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.</p> <p>Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «баттерфляй». «басс», «кроль», «кроль на спине», «баттерфляй».</p>	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
64	Плавание.	<p>Плавание. Стили плавания «басс», «кроль», «кроль на спине». «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.</p> <p>Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.</p> <p>Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине». «баттерфляй».</p>	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
65	Плавание.	<p>Плавание. Стили плавания «басс», «кроль», «кроль на спине». «баттерфляй». «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.</p>	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>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», «кроль на спине», «баттерфляй».</p>	
66	Туризм. ПТБ на уроках.	<p>Туризм. ПТБ на уроках. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать 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. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога); Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены);</p>	Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки; спального мешка.</p> <p>Подготовка кострового места Практическая часть: Складывание рюкзака.</p> <p>Раскладывание спального мешка (последовательность действий). Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Игра: «Кто быстрее пройдет полосу препятствий?» (через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.) Выход на улицу с рюкзаками. Игра: «Кто быстрее разложит спальный мешок?»</p>	
67	Туризм.	Туризм. Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание	Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Практическая часть: Складывание рюкзака. Раскладывание спального мешка (последовательность действий). Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Игра: «Кто быстрее пройдет полосу препятствий?» (через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.) Выход на улицу с рюкзаками. Игра: «Кто быстрее разложит спальный мешок?»»</p>	
68	Подвижные игры Челночный бег.	<p>Игра «Пустое место», «Что изменилось?» "Охотники и утки". Челночный бег 3 x 10 м. Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом.</p>	<p>Активизация психических процессов. Развивать способность к ориентировке в пространстве, соразмерность усилий, скоростных качеств, устойчивость вестибулярного аппарата. Активизация дыхания.</p>