

Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
« 31» августа 2023г.

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физкультура»
для учащихся 6б класса на основе ФАООП
учитель: Сендецкая Любовь Викторовна,
первая квалификационная категория

2023 -2024 учебный год

Пояснительная записка

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

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

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

Основные задачи:

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

Содержание учебного предмета

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

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка"

предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

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

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

Средства, используемые при реализации программы:

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

Разделы программы:

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

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

Краткое содержание программы:

Раздел "Плавание".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «басс», «кроль», «кроль на спине».
- «Сухое плавание» имитация: Выполнение движений ногами, 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). Сочетание движений рук с дыханием.
- Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине».

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

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

- 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 «змейкой» между конусами. Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе.
- Пионербол: Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку. Подача мяча двумя руками снизу.
- Настольный теннис; Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание мяча на ракетке. Удержание мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Подбрасывание мяча на ракетке на месте. Игра «Кто дольше удержит мяч?», «Кто больше набьет мяч?»
- Бочче: Ознакомление с содержанием игры. Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино». Игра: Кто ближе подкатит шар к «паллино»?
- Подвижные игры коррекционной направленности: Ворона и воробей», «Посадка и сбор овощей», «Запрещенное движение», «Узнай фигуру», «Попробуй повторить», «Лохматый пес», «Бросайка», «Мяч по кругу» «Догоняй мяч», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя. 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;

- 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 7 минут до 15 минут.

Раздел "Лыжная подготовка".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжах;
- Узнавание (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.
- Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

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). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка

тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены); Узнавание (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;
- Построения и перестроения Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения; Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
- Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).
- Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", «сдуть пушинки»). Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
- Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания:

«Птица», «Книжка» «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

- Упражнения для развития точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну 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, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке.
- Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.
- Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с мячом – удержание мяча на одной руке перед собой; передача мяча из одной руки в другую; бросок мяча двумя руками, и ловля мяча одной рукой; поочередные отбивы мяча об пол. Упражнения с обручем – хват обруча одной рукой снизу и сверху; поднятие обруча вперед-вверх; передача обруча над головой из одной руки в другую; раскачивание обруча на одной руке в лицевой и боковой плоскостях; прыгивания в обруч в лицевой и боковой плоскостях; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах. Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи.
- Различные виды прыжков. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту с шага.
- Различные виды ходьбы, бега. Ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции.

Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 X 10 метров. Высокий старт. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

- Ползание, подлезание, лазание, перелезание; Лазание по г/стенке вверх-вниз. Передвижение по г/стенке вправо-влево. Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды. Подлезание под препятствием с предметом в руках. Перелезание через препятствия высотой до 1 метра (г/козел). Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии. Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу. Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено. Ходьба по г/скамейке с предметом в руке. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см.
- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза: Метание малого мяча на дальность с места способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в вертикальную цель. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров: набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей.
- 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	бкласс
1.	Плавание	3ч
2.	Коррекционные подвижные игры	14ч
3.	Велосипедная подготовка	3ч
4.	Лыжная подготовка	3ч
5.	Физическая подготовка	42ч
6.	Туризм	3ч

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

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
1. 04.09	Правила техники безопасности на уроках АФК. Закаливание организма.	ПТБ на уроках АФК. Закаливание организма. Размыкание в шеренге. Ходьба, бег в медленном темпе с сохранением дистанции. Игра «Запрещенное движение».	Согласованность коллективных действий. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам, внимания, воспитание дисциплины.
2. 08.09	Построения и перестроения. Повороты на месте.	Построения и перестроения Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!» Повороты на месте кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге на вытянутые руки. Ходьба, бег в медленном темпе с сохранением дистанции. Игра «Попробуй повторить»,	Развитие внимания, дифференцировки понятий: напряжение – расслабление, большой – маленький, выносливости к умеренным нагрузкам.
3. 11.09	ОРУ без предмета. Высокий старт.	ОРУ без предмета. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Высокий старт. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость Игра «Попробуй повторить».	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве, прямолинейности движения, дифференцировки понятий: большой – маленький.
4. 15.09	Высокий старт. Челночный бег 3р x 10 м	Высокий старт. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно». Челночный бег 3р x 10 м.	Развитие быстроты, внимания, ориентировки в пространстве, прямолинейности движения. Дифференцировка понятий: напряжение – расслабление.
5. 18.09	Упражнения на дыхание. Бег.	Упражнения на дыхание Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа.	Развитие скоростных качеств, внимания, правильности дыхания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Челночный бег 3р x 10 м. Игра «Запрещенное движение».	
6. 22.09	Прыжок. Игра.	Прыжок с места толчком двух ног. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Игра «Кто быстрее».	Укрепление мышц ног. Развитие координации. Дифференцировка усилий, понятий: близко – далеко.
7. .25.09	Прыжки в длину. Упражнения на развитие точности и координации движений.	Прыжки в длину с 2-3 шагов, толчком одной ноги, с приземлением на две ноги. Упражнения на развитие точности и координации движений: Построение в шеренгу и в колонну 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 координации, точности, прыгучести, равновесия.
8. .29.09	Упражнения на развитие точности и координации движений. Прыжки в длину.	Упражнения на развитие точности и координации движений: Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке. Прыжки в длину с 2-3 шагов, толчком одной ноги, с приземлением на две ноги. Игра «Кто быстрее».	Развитие точности, координации, быстроты, внимания.
9. 02.10	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча.	ОРУ с малым мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо». Игра	Развитие общей и мелкой моторики, координации, быстроты переключения зрения.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		«Посадка и сбор овощей».	
10. 06.10	Метание. Игра.	ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность. Игра «Посадка и сбор овощей».	Дифференцировка усилий, расстояния, быстрота переключения зрения. Развитие общей и мелкой моторики.
11. 09.10	Метание. Упражнения на осанку.	ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка», путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка», путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц».	Развитие глазомера, точности, ловкости. Укрепление мышц спины, брюшного пресса.
12. 13.10	Метание. Упражнения на развитие точности и координации движений.	Метание малого мяча в цель, на дальность. Упражнения на развитие точности и координации движений: ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Размыкание в колонне, шеренге.	Развитие точности, координации. Согласованность коллективных действий.
13. 16.10	Бочче. Правила техники безопасности на уроках по игре в бочче.	Бочче: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила техники безопасности на уроках по игре в бочче. Ознакомление с содержанием игры. Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино». Игра: Кто ближе подкатит шар к «паллино»?	Развитие глазомера, точности. Дифференцировка усилий. Формирование навыка игры в бочче.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
14. 20.10	Бочче. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино». Игра: Кто ближе подкатит шар к «паллино»? ОРУ без предметов Развитие глазомера, точности. Дифференцировка усилий. Формирование навыка игры в бочче. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в равномерном темпе.	Развитие глазомера, точности. Дифференцировка усилий. Формирование навыка игры в бочче. Развитие общей и мелкой моторики.
15. 23.10	Настольный теннис. Правила техники. Безопасности на уроках по Настольному теннису.	Настольный теннис: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила техники. Безопасности на уроках по Настольному теннису. Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Удержание т/мяча на внешней и внутренней сторонах ракетки. Игра «Кто дольше удержит шарик в движении?». ОРУ без предметов. Ходьба в медленном темпе с сохранением дистанции.	Развитие ловкости, внимания, равновесия, координации движений. Активизация психических процессов
16 27.10	Настольный теннис. Упражнения осанку.	Настольный теннис: Упражнения у теннисного стола с ракеткой и мячом. Подбрасывание мяча на ракетке. на месте, в ходьбе. Удержание мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Игра «Кто дольше удержит мяч?», «Кто больше набьет мяч? «Упражнения на коррекцию осанки.	Развитие, внимания, равновесия, координации движений. Активизация психических процессов. Переключение зрительного анализатора. Формирование осанки. Формирование навыка игры в настольный теннис.
17. 10.11	ПТБ на уроках по гимнастике	ПТБ на уроках по гимнастике. Упражнения с элементами художественной гимнастики:	Развитие с внимания, координации, равновесия. Переключение зрительного анализатора. Профилактика

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
2ч	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с мячом – удержание мяча на одной руке перед собой; передача мяча из одной руки в другую; бросок мяча двумя руками, и ловля мяча одной рукой; поочередные отбивы мяча об пол. Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.	плоскостопия. Переключение зрительного анализатора.
18. 13.11	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Игра «Лохматый пес».	Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с обручем – хват обруча одной рукой снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх; передача обруча над головой из одной руки в другую; раскачивание обруча на одной руке в лицевой и боковой плоскостях; впрыгивания в обруч в лицевой и боковой плоскостях; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах. Игра «Лохматый пес».	Развитие памяти, внимания, ориентировки в пространстве, быстроты, смелости, равновесия. Развитие подражания. Активизация речевой деятельности.
19. 17.11	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Упражнения на дыхание.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи. Упражнения на дыхание: Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", «сдуть пушинки»). Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе,	Развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, мелкой и общей моторики, внимания. Правильность выполнения дыхания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		выполнение вдоха и выдоха через нос.	
20. 20.11	Лазанье. ОРУ с г/палкой.	Лазанье: Передвижение по г/стенке вправо-влево. Лазанье по г/стенке ОРУ с г/палкой. Комплексы общеразвивающих упражнений и упражнения с предметами г/палкой. Игра «Лохматый пес».	Развитие общей и мелкой моторики, скоростных качеств, координации. Дифференцировка понятий: право – лево. Активизация речевой деятельности.
21. 24.11	ОРУ на коррекцию осанки. Лазанье.	ОРУ на коррекцию осанки. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы». Лазанье по г/стенке. Вис на руках на г/стенке 1,2 сек.	Сохранение правильной осанки. Развитие координации движений. Укрепление мышц кисти, пальцев.
22. 27.11	Простейшая полоса препятствий. Упражнения на простейших тренажерах.	Простейшая полоса препятствий. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии. Упражнения на дыхание. Упражнения на простейших тренажерах.	Координация различных звеньев тела. Переключение на другие виды действий. Вестибулярная устойчивость. Развитие силы.
23. 01.12	Ползание. Подлезание. Перелезание.	Ползание. Подлезание. Перелезание. Лазание: Лазание по г/стенке вверх-вниз. Передвижение по г/стенке вправо-влево. Подлезание под препятствием с предметом в руках. Перелезание через препятствия высотой до 1 метра (г/козел).	Развитие моторики в статическом напряжении, координации, переключении на другой вид деятельности. Выносливость, точность, быстрота двигательной реакции.
24. 04.12.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Общеразвивающие и корригирующие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие моторики в статическом напряжении.
25.	Упражнения на	Упражнения на развитие точности и	Развитие координации, точности. Дифференцировка

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
08.12	развитие точности и координации движений.	координации движений: Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Подлезание под препятствием с предметом в руках. Перелезание через препятствия высотой до 1 метра (г/козел).	усилий при метании предметов разной формы и веса. Активизация двигательной памяти.
26. 11.12	ОРУ с обручем. Построения и перестроения.	ОРУ с обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с большим обручем. Построения и перестроения. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте кругом с показом направления.	Активизация памяти, внимания. Развитие координации движений, слухового внимания.
27. 15.12	Прыжок в глубину. Ходьба.	Прыжок в глубину. Ходьба: Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	Развитие координации. Реализация доступных форм движения, равновесия. Укрепление мышц ног.
28. 18.12	Упражнения на кардиотренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами. Эллиптических тренажерах.	Укрепление ССС дыхательной системы, всех групп мышц. Развитие координации, памяти, согласованности последовательности действий.
29. .22.12	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами. Эллиптических тренажерах.	Реализация доступных форм движения. Укрепление ССС дыхательной системы, всех групп мышц.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
30. 25.12	Эстафеты с элементами физической подготовки.	Простейшая полоса препятствий. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	Воспитание дисциплины. Развитие общей и мелкой, моторики, скоростных качеств. Согласованность коллективных действий. Повторение строевых команд Реализация доступных форм движения.
31. 29.12	Эстафеты с элементами физической подготовки.	Простейшая полоса препятствий. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	Дифференцировка усилий при перемещении. Активизация психических процессов. Ослабление негативных эмоций. Снятие психического напряжения. Реализация доступных форм движения.
32. 12.01 3ч	Баскетбол. ПТБ на уроках по баскетболу.	Баскетбол: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по баскетболу. 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.	Формирование навыков элементам игры в баскетбол. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
33. 15.01	Баскетбол.	Баскетбол: ПТБ на уроках по баскетболу. 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.	Формирование навыков элементам игры в баскетбол. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры
34. 19.01	Футбол. ПТБ на уроках по футболу.	Футбол: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках	Формирование навыков элементам игры в футбол.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>по футболу. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча «змейкой» между конусами. Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе.</p>	
35. 22.01	Футбол.	<p>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 «змейкой» между конусами. Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе.</p>	Формирование навыков элементам игры в футбол.
36. 26.01	Пионербол. ПТБ на уроках по пионерболу.	<p>ПТБ на уроках по пионерболу. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Пионербол: Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку. Подача мяча двумя руками снизу.</p>	Формирование навыков элементам игры в пионербол.
37 29.01	Пионербол.	<p>Пионербол: Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку. Подача мяча</p>	Формирование навыков элементам игры в пионербол.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		двумя руками снизу.	
38. 02.02	Лыжная подготовка. ПТБ на уроках.	<p>Лыжная подготовка: Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.
39. 05.02	Лыжная подготовка.	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. Транспортировка лыжного инвентаря;	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	
40. 09.02	Лыжная подготовка.	<p>Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование
41. 12.02	Упражнения на дыхание. Упражнения для	<p>Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Полное углубленное дыхание с различными</p>	<p>Правильность выполнения дыхательных упражнений. Развитие точности, координации, ориентировки в пространстве.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	развития точности и координации. движений.	движениями рук на месте. Упражнения для развития точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну 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	
42. 16.02	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Бег.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения Бег. Челночный бег 3 X 10 метров.	Развитие, общей моторики, вестибулярного аппарата. Прямолинейность движения. Ориентировки в пространстве.
43. 19.02	Броски и ловля мяча. Игра «Лови, бросай, упасть не давай».	Броски и ловля мяча двумя руками в парах через сетку двумя руками (снизу, сверху). ОРУ со средним мячом. Игра «Лови, бросай, упасть не давай».	Согласованность действий с партнером. Дифференцировка усилий в броске. Развитие точности движений, общей моторики. Быстрота переключения зрения.
44. 26.02	Лазание. Висы. ОРУ с г/палкой.	Лазание по г/стенке вверх-вниз. Передвижение по г/стенке вправо-влево. Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды. ОРУ с г/палкой. Комплексы общеразвивающих упражнений предметами (г/палкой).	Согласованность действий с партнером. Дифференцировка усилий в лазании. Развитие общей и мелкой моторики. Укрепление мышц рук.
45. 01.03	Равновесие. Игра «Попробуй повторить»,	Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу. Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено. Ходьба по г/скамейке с	Развитие равновесия, смелости, внимания. Активизация психических процессов.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		предметом в руке. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Равновесие. Игра «Попробуй повторить»,	
46. 04.03	Равновесие. Игра «Попробуй повторить»,	Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу. Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено. Ходьба по г/скамейке с предметом в руке. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Игра «Попробуй повторить»,	Развитие равновесия, смелости, внимания. Активизация психических процессов.
47. 11.03	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами. Эллиптических тренажерах	Укрепление ССС дыхательной системы, всех групп мышц. Развитие способности соизмерять усилия.
48 15.03	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах, на тренажерах со встроенными весами. Упражнения для развития точности и координации движений. Игра «Бросайка».	Укрепление ССС дыхательной системы, всех групп мышц. Развитие способности соизмерять усилия Закрепление представлений о величине, цвете и форме предметов.
49 18.03	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах, на тренажерах со встроенными весами. Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с	Укрепление ССС дыхательной системы, всех групп мышц. Развитие способности соизмерять усилия, координации, памяти, точности, согласованности последовательности действий.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		помощью. Расхождение вдвоем при встрече. на г/скамейке.	
50. 22.03	ОРУ без предмета. Высокий старт.	ОРУ без предмета. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов Высокий старт. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость Игра «Попробуй повторить».	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве, прямолинейности движения, дифференцировки понятий: большой – маленький.
51. 01.04 4ч	Высокий старт. Челночный бег 3р x 10 м	Высокий старт. Выполнение строевых команд: «Равняйсь!», «Смирно», «Вольно». Челночный бег 3р x 10 м.	Развитие быстроты, внимания, прямолинейности движения. Повторение строевых команд.
52. 05.04	Упражнения на дыхание. Бег.	Упражнения на дыхание Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Челночный бег 3р x 10 м. Игра «Запрещенное движение».	Развитие скоростных качеств, внимания. Повторение правильного дыхания.
53. 08.04	Велосипедная подготовка. Правила поведения и безопасности на уроках.	Правила поведения и безопасности на уроках. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. 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).	Освоение езды велосипеде.
54.	Велосипедная	Имитационные упражнения на	Освоение езды велосипеде.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
12.04	подготовка.	велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 7 минут до 15 минут	
55. 15.04	Велосипедная подготовка.	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 7 минут до 15 минут	Освоение езды велосипеде.
56. 19.04	Передача и переноска предметов. Прыжки.	Передача и переноска предметов на расстояние 20 метров. Прыжки в длину с 2-3 шагов. ОРУ без предметов Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.	Развитие координации движения, согласованности движений рук и ног, ритмичности движений. Укрепление мышц стопы. Дифференцировка направления усилий, силы толчка.
57. 22.04	Прыжки. Упражнения на осанку.	Прыжки в длину с 2-3 шагов. ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Упражнения на осанку. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».	Дифференцировка направления усилий, силы толчка. Симметричность движений рук. Формирование стереотипа правильной осанки.
58. 26.04	ОРУ с малым мячом. Метание. Прыжки.	ОРУ с малым мячом. Прыжки в высоту с шага. Метание малого мяча с места на дальность. Передача и переноска предметов на расстояние 20 метров.	Развитие координации движений, выносливости. Дифференцировка усилий направления движений. Регуляция мышечного направления. Закрепление совместных действий.
59. 03.05	Метание. Прыжки.	Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. Прыжки в высоту с шага. ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом.	Дифференцировка усилий, расстояния, быстрота переключения зрения, тактильных ощущений. Развитие общей и мелкой моторики.
60.	Эстафеты с	Игра «Мяч по кругу». Метание малого мяча	Развитие внимания. Дифференцировка усилий в метании

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
06.05	элементами физической подготовки.	вертикальную цель.	мяча, направления движения, расстояния.
61. 13.05	Плавание. ПТБ на уроках по плаванию. правила поведения в бассейне.	<p>Плавание: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Сухое плавание» имитация:</p> <p>Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине;</p> <p>Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя.</p>	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.
62. 16.05	Плавание.	<p>Сухое плавание» имитация:</p> <p>Чередование поворота головы с дыханием;</p> <p>Сочетание движений ног с дыханием.</p> <p>Сочетание движений рук с дыханием. Игра:</p>	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		«Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине».	
63. 20.05	Плавание.	<p>Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений рук с дыханием.</p> <p>Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине».</p>	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания
64. 24.05	Туризм. ПТБ на природе.	<p>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. Практическая часть: Складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/</p>	Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		скамейки. Выход на улицу с рюкзаками.	
65. 20.05	Туризм.	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). Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.	Овладение различными туристическими навыками
66 24.05	Туризм.	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки. Выход на улицу с рюкзаками. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?	Овладение различными туристическими навыками