

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 7б 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 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», стиль «баттерфляй»
- «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).
- 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, одной рукой от плеча) в паре с партнером
- 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. Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе. Игра: «Кто больше забьет голов?»
- Пионербол: Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).
- Настольный теннис: Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьет?»
- Бочче: Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто».
- Подвижные игры коррекционной направленности: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя, «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, 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 10 минут до 15 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 ("полугом", "плугом», падением)
- 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. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полугом", "плугом") стоя на месте.

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);
- 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. Игра: Кто быстрее пройдет полосу препятствий? (через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.) Выход на улицу с рюкзаками.

Раздел "Физическая подготовка".

- Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий:
- Правила техника безопасности на уроках АФК.
- Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК. Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения; Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

- Упражнения на дыхание: Выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук.
- Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Качели», «Ящерица». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Маятник», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Зайчик», «Рак». 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.
- Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу 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», «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 – броски и ловля мяча ранее изученными

способами; передача мяча из рук в руки за спиной; поочередные отбивы мяча об пол и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам.

- Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах различными способами; впрыгивание в качающийся обруч в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью.
- Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.
- Различные виды ходьбы, бега: Ходьба со сменой направления за учителем. Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. 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 в обозначенное место. Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с трех шагов.
- Ползание, подлезание, лазание, перелезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.
- Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой. Ходьба по г/скамейке вверх, вниз с помощью. Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, г/палки и т.д.). Расхождение вдвоем на г/скамейке.
- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:

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; становая тяга).
- Эстафеты с элементами физической подготовки.

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

№ п/п	Разделы программы	7класс
1.	Плавание	3ч
2.	Коррекционные подвижные игры	17ч
3.	Велосипедная подготовка	2ч
4.	Лыжная подготовка	4ч
5.	Физическая подготовка	39ч
6.	Туризм	2ч

**Тематическое планирование предмету «Адаптивная физическая культура»
7-б класс
на 2023-2024 учебный год**

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
1. 05.09	Правила ТБ на уроках АФК.	Правила ТБ на уроках АФК. Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления.	Активизация внимания. Развитие способности контролировать правильную осанку. Ориентировка в пространстве.
2 07.09	Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках. Строевая подготовка.	Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК. ОРУ без предметов. Повороты на месте, направо, налево, кругом с показом направления.	Профилактика травматизма. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания,
3 12.09	ОРУ без предметов Строевая подготовка.	ОРУ без предметов: Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя Выполнение команд: "Становись!", "Разойдись!", "Вольно".. Игра. «Рыбаки и рыбки».	Повторение строевых команд. Развитие внимания, организованности. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.
4 14.09	Ходьба. Бег.	Чередование бега с ходьбой. Ходьба со сменой направлений. Игра. «Рыбаки и рыбки».	Быстрота переключения, концентрация внимания. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.
5 19.09	Челночный бег. Упражнения на дыхание.	Челночный бег 3 x 10 м. Упражнения на дыхание: Выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями;	Развивать способность к ориентировке в пространстве, соразмерность усилий, скоростных качеств, устойчивость вестибулярного аппарата. Активизация дыхания.
6 21.09	"Охотники и утки ". Челночный бег.	Игра "Охотники и утки ". Челночный бег 3 x 10 м. Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом.	Активизация психических процессов. Развивать способность к ориентировке в пространстве, соразмерность усилий, скоростных качеств, устойчивость вестибулярного аппарата. Активизация дыхания.
7	ОРУ без предметов.	ОРУ без предметов: Основные положения и	Активизация дыхания. Развивать скоростных качеств,

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
26.09	Ходьба. Бег.	движения головы, конечностей и туловища. Бег на 30 м с высокого старта.	устойчивость вестибулярного аппарата.
8 28.09	Ходьба. Бег. Прыжки.	Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место. ОРУ без предметов: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища.	Развивать выносливость к умеренным нагрузкам, скоростные качества. Дифференцировка усилий направления, расстояния.
9 03.10	Бег. Прыжки. Метание.	Бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место. Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Игра «Снайперы»,	Развивать выносливость к умеренным нагрузкам, скоростные качества, общей моторики. Дифференцировка усилий направления расстояния. Активизация психических процессов.
10 05.10	ОРУ с малым мячом. Метание.	ОРУ с малым мячом. Метание: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Бег на 30 метров. Упражнения на дыхание. (полное углубленное дыхание с различными движениями рук, по подражанию, во время ходьбы с произношением звуков на выдохе). Игра «Снайперы»,	Развитие общей моторики. Тренировка дыхательной системы, согласованности дыхания с движением и произношением звуков.
11 10.10	Бочче. ПТБ на уроках по Бочче.	Бочче: Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по Бочче. Правила игры. Виды подкатов мяча: «пунто», «раффа». Катания мяча «паллино». Подкат мяча к «паллино». Выбивание мяча:	Дифференцировка усилий расстояния. Формирование умений и навыков игры в бочче.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Бросок «раффа». Игра: «Кто больше выбьет мячей?»	
12 12.10	Бочче.	Бочче: Виды подкатов мяча: «пунто», «раффа». Катания мяча «паллино». Подкат мяча к «паллино». Выбивание мяча: Бросок «раффа»	Дифференцировка усилий расстояния. Дифференцировка усилий расстояния. Формирование умений и навыков игры в бочче.
13 17.10	Бочче.	Бочче: Виды подкатов мяча: «пунто», «раффа». Катания мяча «паллино». Подкат мяча к «паллино». Выбивание мяча: Бросок «раффа». Игра: «Кто больше выбьет мячей?»	Дифференцировка усилий расстояния. Дифференцировка усилий расстояния. Формирование умений и навыков игры в бочче.
14 19.10	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 на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьет?»	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис.
15 24.10	Настольный теннис.	Настольный теннис: Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		(внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»	
16 26.10	Настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»	Настольный теннис: 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.
17 07.11 2Ч	ПТБ на уроках по гимнастике Упражнения с элементами художественной гимнастики.	ПТБ на уроках по гимнастике Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с мячом – броски и ловля мяча ранее изученными способами; передача мяча из рук в руки за спиной; поочередные отбивы мяча об пол и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам.	Развитие мелкой моторики, глазомера, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Переключение зрительного анализатора.
18 09.11	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах различными способами; впрыгивание в качающийся обруч	Развитие мелкой моторики, глазомера, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Переключение зрительного анализатора.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью	
19 14.11	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.	Развитие мелкой моторики, глазомера, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Переключение зрительного анализатора
20 16.11	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: С г/мячом, обручем, лентой. Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Качели», «Ящерица». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Маятник», «Месяц».	Развитие мелкой моторики, глазомера, точности. Дифференцировка усилий направления расстояния. Переключение зрительного анализатора. Укрепления позвоночника.
21 21.11	Передача и переноска метров. Эстафеты.	Передача и переноска предметов на расстояние 20 метров. (набивных мячей, г/палок, больших мячей.) Эстафеты с передачей предметов сидя и стоя.	Развитие общей моторики, Точности, ориентировки в пространстве, выносливости к умеренным нагрузкам. Согласованность коллективных действий. Укрепление мышц плечевого пояса.
22 23.11	Ползание, подлезание, лазание, перелезание: Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии	Ползание, подлезание, лазание, перелезание Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево.	Развитие мелкой моторики, концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины живота. Укрепление мышечного корсета. Координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
23 28.11	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	Сочетание Переползание через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд.	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 30.11	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	Ползание, подлезание, лазание, перелезание Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево. Сочетание Переползание через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд.	Развитие мелкой моторики, точности, координации. Концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Вестибулярная устойчивость. Укрепление мышечного корсета, кистей рук.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
25 05.12	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. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании, пролезании.	Развитие мелкой моторики, точности, координации. Концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Вестибулярная устойчивость. Развитие дыхательной системы. Правильность выполнения упражнений. Профилактика плоскостопия.
26 07.12	Равновесие.	Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой. Ходьба по г/скамейке вверх, вниз с помощью. Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, г/палки и т.д.). Расхождение вдвоем на г/скамейке. Равновесие. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании, пролезании, равновесии.	Активизация психических процессов. Концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Развитие общей моторики, равновесия на повышенной опоре.
27 12.12	Упражнения для развития точности и координации движений.	Упражнения для развития точности и координации движений: 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	Активизация психических процессов. Концентрация внимания, быстрота переключения зрения. Развитие общей и мелкой моторики. Быстрота переключения, концентрация внимания. Закрепление понятий бег-ходьба Ориентировка в пространстве без зрительного контроля.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		столько же шагов без контроля зрения.	
28. 14.12	Упражнения на тренажерах. ПТБ на уроках АФК. в тренажёрном зале.	ПТБ на уроках АФК. в тренажёрном зале. Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Равновесие на полу: «Петушок», «Ласточка».	Укрепление всех групп мышц, ССС. Развитие статического равновесия на повышенной опоре и на полу.
29 19.12	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса, гантели). Степ доска.	Развитие точности, координации, равновесия статического; динамического на повышенной опоре. Укрепление всех групп мышц, ССС, дыхательной системы.
30 21.12	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга). Степ доска.	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.
31 26.12	Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения коррекцию осанки.	Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине. Упражнения коррекцию осанки: (Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног «Лягушка», «Зайчик», «Рак»)	Укрепление мышечного корсета, тазового пояса, бедер, ног. Расслабление мышц потряхиванием.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
32 28.12	Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения для развития точности и координации движений.	Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине. Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами.	Укрепление мышечного корсета, тазового пояса, бедер, ног. Расслабление мышц потряхиванием. Развития точности и координации движений.
33 09.01 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: Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока, одной рукой от плеча) в паре с партнером.	Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в баскетбол
34 11.01	Баскетбол.	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, одной рукой от плеча) в паре с партнером. ОРУ с большими мячами	Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в баскетбол

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
35 16.01	Баскетбол.	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, одной рукой от плеча) в паре с партнером. ОРУ с большими мячами:	Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в баскетбол
36 18.01	Футбол: ПТБ на уроках по футболу.	Футбол. Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по футболу. 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. Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе. Игра: «Кто больше забьет голов?»	Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в футбол.
37 23.01	Футбол.	Футбол. ПТБ на уроках по футболу. 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»	Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в футбол.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>между конусами. Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе. Игра: «Кто больше забьет голов?»</p>	
38 25.01	Футбол.	<p>Футбол. ПТБ на уроках по футболу. 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. Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе. Игра: «Кто больше забьет голов?»</p>	<p>Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в футбол.</p>
39 30.01	Пионербол. ПТБ на уроках по пионерболу.	<p>Пионербол. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по пионерболу. Пионербол: Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p>	<p>Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в пионербол.</p>
40 01.02	Пионербол.	<p>Пионербол: Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и</p>	<p>Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	пионербол.
41 06.02	Пионербол. Профилактика плоскостопия.	Пионербол: Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Профилактика плоскостопия. Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.	Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Формирование навыков игры в пионербол.
42 08.02	Упражнения на дыхание. Прыжки.	Упражнения на дыхание: Выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук. Прыжки. в длину с разбега (место толчка не обозначено)	Укрепление мышц рук, ног, дыхательной системы. Правильность выполнения упражнений. Концентрация внимания.
43 13.02	Упражнения для развития точности и координации движений.	Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам.	Правильность выполнения упражнений. Развитие вестибулярной устойчивости.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
44 15.02	Броски. Упражнения на осанку.	<p>Несколько поворотов.</p> <p>Броски: Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы Упражнения на осанку. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Зайчик», «Рак». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка».</p>	<p>Дифференцировка усилий, направления, расстояния.</p> <p>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p>
45 20.02	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:</p> <p>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>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полугом", "плугом», падением)</p> <p>Имитационные упражнения в зале: Стояние</p>	<p>Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.</p> <p>Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полугом", "плугом") стоя на месте.</p>	
46 22.02	Лыжная подготовка.	<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>Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.</p> <p>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.
47	Лыжная подготовка.	Соблюдение последовательности действий	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
27.02		<p>при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.</p> <p>Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.</p> <p>Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	совершенствование.
48 29.02	Лыжная подготовка.	<p>Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.</p> <p>Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, работа рук вместе с ступающим шагом, шаги вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полугом", "плугом") стоя на месте.</p>	Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.
49	Ползание, подлезание,	Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее	Развитие смелости, ловкости, моторики рук, внимательности,

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
05.03	лазание, перелезание. ОРУ с г/палкой.	изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд. ОРУ с г/палкой: Комплексы упражнений (с г/палкой)	Дифференцировка усилий в лазании. Правильность выполнения упражнений. Укрепление мышц рук. Вытягивание позвоночника.
50 07.03	Ползание, подлезание, лазание, перелезание. ОРУ с г/палкой.	Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд. 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 12.03	Упражнения для профилактики плоскостопия. Эстафеты.	Упражнения для профилактики плоскостопия сидя: («Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами, ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, ходьба по массажной дорожке для стоп). Эстафеты с элементами физической подготовки.	Профилактика плоскостопия Развитие общей, моторики, тактильных ощущений, выносливости. Массаж стоп.
52 14.03	Игра Упражнения для развития точности и координации движений.	Построение в шеренгу, колонну, круг в различных частях зала. Упражнения для развития точности и координации движений: (Несколько поворотов подряд, ходьба по двум параллельно поставленным скамейка, прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и без	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
		контроля зрения).	
53 19.03	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 21.03	Упражнения на тренажерах.	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; становая тяга).	Укрепление всех групп мышц.
55 02.04	Велосипедная подготовка. ПТБ на уроках АФК	Велосипедная подготовка ПТБ на уроках АФК. Показ медиа файлов, наглядных пособий. Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, 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,	Освоение езды на велосипеде.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса). Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). от10 минут до15 минут.	
56 04.04	Велосипедная подготовка.	Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, 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). от10 минут до15 минут.	Освоение езды на велосипеде.
57 09.04	Велосипедная подготовка	Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, 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	Освоение езды на велосипеде.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). от 10 минут до 15 минут.	
58 11.04	Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК. Построения и перестроения	Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК. Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления.	Повторение строевых команд. Концентрация внимания. Дифференцировка, направления, расстояния. Развитие вестибулярной устойчивости.
59 16.04	Построения и перестроения. ОРУ с набивным мячом.	Построения и перестроения: Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя. ОРУ с набивным мячом: Комплексы упражнений с набивным мячом.	Повторение строевых команд. Концентрация внимания. Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий, направления, расстояния. Укрепление мышц рук.
60 18.04	Прыжки. Метание. Упражнения для развития точности и координации движений.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с трех шагов. Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо», малого мяча в цель с шага. Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов подряд по	Развитие общей и тонкой моторики, точности, ловкости, координации, ориентировки в пространстве. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий, направления, расстояния. Укрепление мышц ног.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		инструкции.	
61 23.04	Прыжки. Метание. Упражнения для развития точности и координации движений.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с трех шагов. Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов подряд по инструкции.	Развитие общей и тонкой моторики, точности, ловкости, координации, ориентировки в пространстве. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий, направления, расстояния. Укрепление мышц ног.
62 25.04	Эстафеты с элементами физической подготовки Упражнения в расслаблении мышц.	Эстафеты с элементами физической подготовки. Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.	Развитие общей и тонкой моторики, точности, ловкости, координации, ориентировки в пространстве. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий, направления, расстояния. Укрепление мышц ног. Массаж стоп. Умение расслабляться.
63 02.05	Плавание. ПТБ на уроках.	Плавание. Показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>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». «Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.</p> <p>Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине».</p>	
64 07.05	Плавание.	Плавание. Стили плавания «басс», «кроль», «кроль на спине». «Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>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».</p>	
65 14.05	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>	Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине».	
66 16.05	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.</p> <p>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); Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки;</p>	Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>Подготовка кострового места Практическая часть:</p> <p>Ходьба вокруг стоек с рюкзаками;</p> <p>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.</p>	
67 21.05	Туризм.	<p>Туризм.</p> <p>Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий:</p> <p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога);</p> <p>Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены);</p> <p>Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки;</p> <p>Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание</p>	Овладение различными туристическими навыками.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>огня в костре. Тушение костра; Практическая часть: 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.</p>	
68	"Охотники и утки ". Челночный бег.	Игра "Охотники и утки ". Челночный бег 3 х 10 м. Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом.	Активизация психических процессов. Развивать способность к ориентировке в пространстве, соразмерность усилий, скоростных качеств, устойчивость вестибулярного аппарата. Активизация дыхания.