

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
« 29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от
« 29» августа 2025г. № 96-01

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
класс обучения: 1 (дополнительный) - 9 класс
срок реализации: 10 лет
составитель: Сендецкая Любовь Викторовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с нарушением интеллекта (2 вариант) разработана с учетом нормативных документов:

- ✓ Учебный план ОУ;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ✓ Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ✓ Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с нарушением интеллекта (2 вариант) ГБОУ школы №18 Центрального района СПб

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим нарушение интеллекта является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Целью занятий по адаптивной физической культуре — является — повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков

Основные задачи:

- ✓ Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- ✓ Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- ✓ Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- ✓ Развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для
 - ✓ использования в повседневной жизни;
 - ✓ Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых
 - ✓ результатов.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- пропедевтический уровень, содержание которого предполагает в процессе работы постоянную ассистирующую помощь взрослого;
- базовый уровень включает освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Программа учебного предмета позволяет строить индивидуальный учебный план в соответствии с физическими возможностями обучающихся. В учебном плане программа предмета «Адаптивная физкультура» представлена с 1 по 13 год обучения.

Формирование базовых учебных действий

- ✓ Входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ✓ ориентироваться в пространстве школьных помещений;
- ✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- ✓ передвигаться по школе, находить необходимые помещения;
- ✓ вступать в предметно-игровое сотрудничество;
- ✓ выполнять заданное действие совместно с педагогом.

Планируемые результаты 1доп - 4 классов

Личностные результаты:

- ✓ осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как
- ✓ члена семьи, одноклассника, друга;
- ✓ самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- ✓ понимание личной ответственности за свои поступки.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- ✓ восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- ✓ освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- ✓ совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- ✓ держать мяч, обруч, гимнастическую палку;
- ✓ знание о том, как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;

- ✓ знание о том, что такое ходьба, бег, прыжки, метание

Достаточный уровень

- ✓ умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
- ✓ повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- ✓ освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- ✓ название спортивного инвентаря;
- ✓ выполнять инструкции и команды учителя;
- ✓ чередовать ходьбу с бегом;
- ✓ подпрыгивать на одной и двух ногах;
- ✓ метать мячи одной рукой с места.

Планируемые результаты 5-9 классов

Минимальный уровень

- ✓ восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- ✓ освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- ✓ освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- ✓ совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости

Достаточный уровень

- ✓ умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые
- ✓ ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании
- ✓ двигательных умений.
- ✓ освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы
- ✓ на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания
- ✓ интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- ✓ умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В компоненте Федерального государственного стандарта «Адаптивная физкультура» выделен как самостоятельный предмет и входит в обязательную часть учебного плана для обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 2).

Порядок изучения тем и их содержание могут варьироваться с учётом особенностей обучающихся конкретного класса.

На его изучение отведено:

- 1 дополнительный класс - 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели;
- 1 класс - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;
- 2 класс - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;
- 3 класс - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;
- 4 класс - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;
- 5 класс - 102 часа. 3 часа в неделю, 34 учебные недели;
- 6 класс - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;
- 7 класс - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;
- 8 класс - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели;
- 9 класс - 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

Учебно-тематический план программы «Адаптивная физкультура» 1 (дополнительный) - 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов									
		1 доп	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1.	Плавание	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3
2.	Коррекционные подвижные игры	19	19	21	20	18	30	14	17	18	16
3.	Велосипедная подготовка	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3
4.	Лыжная подготовка	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4
5.	Физическая подготовка	39	39	39	40	42	56	42	39	39	40
6.	Туризм	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2
	Итого	66	66	68	68	68	102	68	68	68	68
Всего: 710 часов											

Базовый уровень 1 (дополнительный) класс Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.

- «Сухое плавание» имитация:

Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка».

Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.

Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине;

Поворот головы в разных положениях.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

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

- Баскетбол; Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Пионербол; Узнавание волейбольного мяча Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.

- Футбол; Узнавание футбольного мяча. Отбивание мяча ногой.

- Подвижные игры коррекционной направленности; Полоса препятствий Пролезание по туннелю и другие модули чередуя с подлезанием и перелезанием. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом". Коррекционно-развивающие игры: «Пойдем на прогулку», «Пойдем в гости» На праздник», «Солнышко – дождик», «Доползи до погремушки», «Паровоз», «Обезьянки». Игры с бегом и прыжками: «Беги к флажку», «Возьми ленточки», «Найди свой домик», «Зайцы», «Поймай комара», «Сорви шишку». Игры с мячом: «Мячики», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Попади в ворота».

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках;

- Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь

- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Раздел "Лыжная подготовка".

- Правила техники безопасности на уроках по лыжам; Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря;

Раздел "Туризм".

- Правила поведения и безопасности на уроках; Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, туристический коврик.

- Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками;

Выход на улицу с рюкзаками.

Раздел "Физическая подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках;

- Построения и перестроения. Формирование понятий названий

частей тела (рука, нога, голова, туловище). Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" "). Построение в круг. Построения и перестроения: Построения в одну шеренгу в нарисованных кружках. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Перестроение в круг, взявшись за руки. Повороты на месте в разные стороны.

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Без предметов на месте и с предметами (г/палка, средний мяч).

- Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох), через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

- Основные положения и движения голов, конечностей и туловища: основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч. Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа." наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).

- Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

- Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

- Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

- Ходьба и бег. Ходьба по следовой дорожке. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба приставным шагом по начерченной линии правым и левым боком. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала. Ходьба по доске, лежащей на полу. Свободный бег. Ходьба с высоким подниманием колен.

- Приседания. Лазание. Перелезание. Подлезание. Пролезания. Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой до 60 см. Передвижение вправо, влево по нижней рейке г/стенки.

Перелезание через г/скамейку и мягкий модуль с опорой на руки. Пролезание в малые и средние обручи и в мягкий модуль-тоннель. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Ходьба по доске, лежащей на полу.

- Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Движения руками в стойке.
- Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10 – 20 см.
- Броски, ловля мяча и передача предметов. Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой. Правильный захват среднего мяча руками. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча по полу друг другу. Броски, ловля, метание, передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). На дальность. Сбивание предметов большим мячом. Подбрасывание мяча вверх.
- Переноска кубиков, кеглей, мячей и других мелких предметов поочередно (поднимание и опускание предметов).
- Передача флажка, мяча, палки в шеренге.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (1 дополнительный класс)

- ✓ Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:
- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
- умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
- осознание своих физических возможностей и ограничений
- ✓ Освоение основных положений и движений:
- умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя;
- умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
- умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
- умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.
- ✓ Виды передвижения: ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки
- ✓ Изменение положения в пространстве: построение и перестроение
- ✓ Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча
- ✓ Подвижные игры (совместно со взрослым).

1 класс**Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»****Раздел "Плавание".**

- Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.
- «Сухое плавание» имитация: поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка».

Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, поворот головы в разных положениях.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

• Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Пионербол; Узнавание волейбольного мяча Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.

- Футбол. Узнавание футбольного мяча. Отбивание мяча ногой.
- Подвижные игры коррекционной направленности; Полоса препятствий Пролезание по туннелю и другие модули чередуя с подлезанием и перелезанием. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом". Коррекционно-развивающие игры: «Пойдем на прогулку», «Пойдем в гости» На праздник», «Солнышко – дождик», «Доползи до погремушки», «Паровоз», «Обезьянки». Игры с бегом и прыжками: «Беги к флажку», «Возьми ленточки», «Найди свой домик», «Зайцы», «Поймай комара», «Сорви шишку». Игры с мячом: «Мячики», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Попади в ворота».

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках;
- Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь
- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Раздел "Лыжная подготовка".

- Правила техники безопасности на уроках по лыжам;
- Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря.

Раздел "Туризм".

- Правила поведения и безопасности на уроках; Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик.
- Практическая часть: ходьба вокруг стоек с рюкзаками;

Выход на улицу с рюкзаками.

Раздел "Физическая подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках;
- Построения и перестроения. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище). Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" "). Построение в круг. Построения и перестроения: Построения в одну шеренгу в нарисованных кружках. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Перестроение в круг, взявшись за руки. Повороты на месте в разные стороны.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Без предметов на месте и с предметами (г/палка, средний мяч).
- Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) Через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.
- Основные положения и движения голов, конечностей и туловища: Основная стойка. Стойка – ноги на ширине плеч. Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа." наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
- Упражнения на осанку: Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Упражнения для профилактики плоскостопия: Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.
- Упражнения на общую и мелкую моторику: С массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).
- Ходьба и бег: Ходьба по следовой дорожке. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба приставным шагом по начерченной линии правым и левым боком. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала. Ходьба по доске, лежащей на полу. Свободный бег. Ходьба с высоким

подниманием колен.

- Приседания, лазание, перелезание, подлезание, пролезания. Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой до 60 см. Передвижение вправо, влево по нижней рейке г/стенки. Перелезание через г/скамейку и мягкий модуль с опорой на руки. Пролезание в малые и средние обручи и в мягкий модуль-тоннель. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Ходьба по доске, лежащей на полу.

- Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Движения руками в стойке.

- Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10 – 20 см.

- Броски, ловля мяча и передача предметов. Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой. Правильный захват среднего мяча руками. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча по полу друг другу. Броски, ловля, метание, передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). На дальность. Сбивание предметов большим мячом. Подбрасывание мяча вверх.

- Переноска кубиков, кеглей, мячей и других мелких предметов поочередно (поднимание и опускание предметов).

- Передача флажка, мяча, палки в шеренге.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (1 класс)

Предметные результаты:

- ✓ Освоение знаний в области адаптивной физической культуры: выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры; знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке; умения правильно пользоваться спортивным инвентарем.

- ✓ Освоение основных положений и движений: умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции; умение принимать основные положения и движения головы, конечностей туловища (основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции); умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

- ✓ Виды передвижения: ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки

- ✓ Изменение положения в пространстве: построение и перестроение

- ✓ Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

- ✓ Простые акробатические упражнения: освоение простых видов опорного прыжка.

- ✓ Подвижные игры (совместно со взрослым)

2 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкиваться 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 -поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, стоя. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках.
- Баскетбол. Удержание мяча в двух руках Передача баскетбольного мяча из рук в руки, броски мяча двумя руками вперед. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола (двумя, одной рукой.)

- Футбол. Отбивание мяча ногой. Остановка катящегося мяча ногой; Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота.)

- Пионербол. Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.

- Подвижные игры коррекционной направленности. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Эстафеты с элементами спортивных игр. Полоса препятствий. Пролезание по туннелю ходьба по скамейке, перешагивая через мягкие модули, и вернуться обратно. Бег по прямой, оббежать конус, вернуться обратно. *Подвижные игры:* Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Море волнуется», «Сбор овощей», «Найди свой цвет», «Не урони мешочек», «Ловкие ручки», "Доползи до предмета". Игры с бегом и прыжками: «Беги к флажку», «Поймай бабочку», «Наездники». "Лошадки". Игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в ворота», «Мой веселый звонкий мяч».

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках;
- Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.

- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Раздел "Лыжная подготовка".

- Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам;
- Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки).
- Транспортировка лыжного инвентаря;

Раздел "Туризм".

- Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, мешок, туристический коврик, палатка, котелок).
- Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды. Практическая часть: Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками через палки, кубики, мягкие модули. Выход на улицу с рюкзаками.

Раздел "Физическая подготовка".

- Построения и перестроения. Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, вперед.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
- Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Круговые движения руками в И.П. руки к плечам.
- Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, малый обруч).
- Упражнения на дыхание. Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»).
- Упражнения на осанку. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); удержание мешочка на голове с различными положениями рук.

- Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно»); ходьба на месте, не отрывая носки от пола; ходьба лицом вперед по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.
- Упражнения на общую и мелкую моторику. С массажными мячами-ежиками различного размера (сжатие, перекалывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, представления рук, повороты, вращения); со средними мячами (перекалывание партнеру сидя, подбрасывание над собой и ловля, броски в стену и ловля после отскока от пола); с малыми мячами (перекалывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками и ловля с отскоком от пола, удары в стену и ловля после отскока от пола; удары об пол и ловля).
- Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
- Упражнения с элементами художественной гимнастики. Удержание г/ мяча на ладонях. Удержание г/ мяча на одной ладони. Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки.
- Различные виды ходьбы. Различные виды ходьбы; Ходьба в парах. Ходьба в колонне, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой). Ходьба с удержанием рук за спиной, на поясе на голове, в стороны, вверх. Ходьба по линии в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба по следовой дорожке. Бег в колонне по одному по начерченной линии. Чередование бега с ходьбой.
- Различные виды прыжков. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед с помощью и без помощи учителя. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметке. Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20 – 30 см.
- Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия различной высоты. Подлезание под препятствием на четвереньках (стойки, г/козел): Подлезание под препятствием на четвереньках (стойки, г/козел). Пролезание через обруч, стоящий вертикально и в мягкий модуль-тоннель. Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки.
- Равновесие. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол, приставными шагами с помощью. Стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно меняя ноги, выполнять со страховкой).
- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча в шеренге. Катание мяча друг другу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после отскока от пола. Передача и переноска предметов (флажков, мячей, палок). Передача предметов в шеренге

(по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Метание в цель. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

- Упражнения на тренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.
- Эстафеты с элементами физической подготовки.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (2 класс)

✓ 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.

✓ Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

✓ 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.

3 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- 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: поднимание одновременно рук и ног упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. 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.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника. Показ медиа файлов, наглядных пособий;
- Баскетбол. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
- Футбол. Остановка катящегося мяча ногой. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), отбивание мяча ногой. Ведение мяча.
- Пионербол. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.
- Подвижные игры и элементы спортивных игр.
- Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Подбеги к своему предмету», «Найди предмет», «Не урони мешочек», «Запрещенное движение». Игры с бегом и прыжками: «Совушка», «Сбор овощей», «Птичка-невеличка», «Кто быстрее?». Игра «Передача мяча в шеренге, колонне.» Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках; правила дорожного движения во время езды по дороге.
- Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь;
- Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда).
- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: 3 минуты Перекидывание правой ноги через раму; Постановка правой ноги на педаль; Посадка на седло, постановка левой ноги на педаль;
- Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). 3 минуты
- Торможение ручным тормозом.

Раздел "Лыжная подготовка".

- Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам;
- Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления.)
- Транспортировка лыжного инвентаря;
- Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок.

Раздел "Туризм".

- Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например,

банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

- Практическая часть: Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды.)
- Ходьба вокруг стоек с рюкзаками;
- Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.
- Выход на улицу с рюкзаками.

Раздел "Физическая подготовка".

- Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.
- Построения и перестроения. Построение в шеренгу, колонну. Выполнение строевых команд: Становись!", "Разойдись!", "Стой!".
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, малый обруч). ОРУ с большим мячом.
- Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»).
- Упражнения на осанку: Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); удерживание мешочка на голове с различными положениями рук.
- Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («катор», «серп», «окно», «малы», «мельница», «кораблик»); ходьба на месте, не отрывая носки от пола; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп
- Упражнения на общую и мелкую моторику с массажными мячами-ежиками различного размера (сжатие, перекалывания, вращения, катания), с гимнастическими палками (преставления рук, повороты, вращения, подбрасывание и ловля); со средними мячами (перекалывание партнеру сидя, подбрасывание над собой и ловля с отскоком от пола, броски в стену); с малыми мячами (перекалывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, произвольные удары в стену в квадраты; удары об пол одной рукой); набивные мячи –1 кг (удерживание на груди 30 сек, ходьба с мячом в руках).
- Упражнения с элементами художественной гимнастики. Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на оной ладони.

Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Вращение г/ скакалки сбоку (правого, левого).

- Построения и перестроения. Построение в шеренгу, в колонну. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Стой!» по словесной инструкции. Повороты на месте по ориентирам с помощью.

- Различные виды ходьбы. Ходьба: Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в колонне с различными движениями рук: на пояс, вперед, в стороны, вверх, за голову. Перешагивание через предметы высотой от 15 до 20 см.

- Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем.
- Различные виды бега. Бег в колонне по одному.
- Различные виды прыжков. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки в длину с мест толчком двух ног с пола на мат. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Прыжки в глубину. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.

- Различные виды бега. Бег в колонне по одному. Быстрый и медленный бег.

- Лазание, перелезание, подлезание, ползание на четвереньках по г/скамейке, захватывая кистями рук края скамейки. Лазанье вверх-вниз по г/стенке, не пропуская рейки, с поддержкой. Передвижение по г/стенке в сторону приставным шагом. Переползание через препятствие высотой до 80 см на животе (г/скамейка, г/конь). Подлезание под препятствия высотой до 40-50 см. лежа на животе. Пролезание через г/обруч. Пролезание на животе в модуль-тоннель.

- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски малого мяча правой (левой) рукой из-за головы в стену. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его. Передача большого мяча в колонне над головой. Сбивание большим мячом предметов: кубики, кегли. Передача предметов: флажки, мячи, палки и переноска их на расстояние 10 м. Передача набивного мяча в колонне над головой.

- Равновесие. Стойка на одной ноге на полу, другая согнута в колене со страховкой (поочередно меняя ноги). Ходьба по г/скамейке приставными шагами со страховкой. Ходьба по г/скамейке прямо с помощью.

- Упражнения на тренажерах; упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами.

- Эстафеты с элементами физической подготовки.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (3 класс)

✓ 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.

✓ Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

✓ 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.

4 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «брасс».

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

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- Правила поведения и безопасности на уроках.
- Баскетбол. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) с учителем в паре.

- Футбол. Остановка катящегося мяча ногой; Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота отбивание мяча ногой (руками)). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру на месте.

- Пионербол. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером. Подвижные игры коррекционной направленности: Подвижные игры и элементы спортивных игр.

- Подвижные игры. Коррекционно-развивающие игры. «Порядок и беспорядок», «Найди свой цвет», «Узнай, где звонили», «Аист ходит по болоту».

Игры с бегом и прыжками: «Подбеги к своему предмету», «Собери урожай», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Сорви шишку», «Цапля». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге и колонне». Соблюдение правил игры "Бросай-ка".

- Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках; соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.

- Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда).

- Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь;

- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Время вращения 5 минут.

Раздел "Лыжная подготовка".

- Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам;

- Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).

- Транспортировка лыжного инвентаря;

- Имитационные упражнения в зале: стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок. Имитация движений рук в лыжной подготовке.

Раздел "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)

- Узнавание составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки.

- Практическая часть: ходьба вокруг стоек с рюкзаками, перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу с рюкзаки.

Раздел "Физическая подготовка".

- Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения. Построение. Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!".

- Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, средний обруч).

- Упражнения на дыхание. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе.

- Упражнения на осанку. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой со страховкой); ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки.

- Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

- Упражнения на общую и мелкую моторику: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивные мячи – 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

- Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем).

- Упражнения с элементами художественной гимнастики (г/мячом, г/обручем, г/лентой), удержание обруча в двух (одной руках), поднимание обруча вверх, передача обруча из руки в руку. Перешагивание через качающуюся скакалку. Правильный хват г/ ленты. Вертикальные махи.

- Различные виды ходьбы. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба в колонне с различным положением рук. (на пояс, вперед, в стороны, вверх, за голову). Ходьба на носках. Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 10-15 см).

- Различные виды прыжков. Подпрыгивания на месте на двух ногах. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед по разметке. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Прыжок в глубину с г/скамейки на мат (с двух ног на две).

- Различные виды бега. Бег в колонне по одному. Быстрый и медленный бег. Бег с изменением направления за учителем. Переход от бега к быстрой ходьбе.

- Ползание, подлезание, лазание, перелезание

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (4 класс)

- ✓ Выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры; знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке; умения правильно пользоваться спортивным инвентарем; осознание своих физических возможностей и ограничений.
- ✓ Освоение основных положений и движений: умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, словесной инструкции; умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.
 - ✓ Виды передвижения: ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки
 - ✓ Изменение положения в пространстве: построение и перестроение
 - ✓ Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.
 - ✓ Подвижные игры и элементы адаптированных спортивных игр и упражнений в специально организованной среде (совместно со взрослым)
- ✓ Освоение (теоретически) доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, туризм, плавание.

5 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «брасс», «кроль».

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

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- Правила поведения и безопасности на уроках.
- Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) в паре с партнером.

- Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча по прямой. Выполнение передачи мяча партнеру на месте.

- Пионербол. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку.

- Настольный теннис. Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля мяча рукой. Удержание мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Игра «Кто дольше удержит?».

- Бочче. Ознакомление с содержанием игры. Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино».

- Подвижные игры коррекционной направленности. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай»;

- Игры с бегом и прыжками «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

- Игры с мячом «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

- Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги;

- Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь;

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

Раздел "Лыжная подготовка".

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

Раздел "Туризм".

- 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. Выход на улицу с рюкзаками. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?

Раздел "Физическая подготовка".

- Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК.
- Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви).
- Соблюдать правила простейшие подвижных игр.
- Построения и перестроения. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. Размыкание в шеренге и в колонне. Повороты направо, налево с указанием направления.
- Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, средний обруч).

- Упражнения на дыхание. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

- Упражнения на осанку. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

- Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («кatok», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

- Упражнения на общую и мелкую моторику. С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

- Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.

- Упражнения с элементами художественной гимнастики (г/мячом, г/обручем, г/лентой г/скакалкой). Броски г/ мяча двумя руками, и ловля на две ладони. Бросок г/обруча двумя руками вверх, и ловля двумя руками. Работа г/лентой вертикальная и горизонтальная «змейки». Прыжки через качающуюся скакалку.

- Различные виды ходьбы. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках.

- Различные виды прыжков. Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину с высоты 50 см с

поворотом на 45 градусов. Прыжки в длину с шага. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку.

- Различные виды бега. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.

- Равновесие. Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Поворот кругом переступанием на г/скамейке.

- Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Лазание вверх-вниз по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой. Передвижение по г/стенки в сторону. Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты: мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.

- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

- Упражнения на тренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами. Эллиптических тренажерах. Эстафеты с элементами физической подготовки.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (5 класс)

✓ 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.

✓ Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

✓ 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.

6 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «брасс», «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 «брасс», «кроль», «кроль на спине».

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- 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".

- 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".

- 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".

- Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

- Различение предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены); 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".

- 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; 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. 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (6 класс)

✓ 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.

✓ Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

✓ 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.

7 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- 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: 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 «брасс», «кроль», «кроль на спине».

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- 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 «пункто».
- 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".

- 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".

- 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".

- Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

- Различение предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка).

- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены);

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

- Практическая часть: складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Игра: Кто быстрее пройдет полосу препятствий? (через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.) Выход на улицу с рюкзаками.

Раздел "Физическая подготовка".

- Правила техника безопасности 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (7 класс)

✓ Освоение знаний в области адаптивной физической культуры: выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры; знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке; умения правильно пользоваться спортивным инвентарем; осознание своих физических возможностей и ограничений.

✓ Освоение основных положений и движений: умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции; умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции); умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

- ✓ Виды передвижения: ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки

- ✓ Изменение положения в пространстве: построение и перестроение

- ✓ Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

- ✓ Подвижные игры и элементы адаптированных спортивных игр и упражнений в специально организованной среде (совместно со взрослым)
- ✓ Велосипедной подготовка: овладение доступными навыками и правилами передвижения на велосипеде; уход за средствами передвижения.
- ✓ Освоение (теоретически) доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, туризм, плавание.

8 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Стили плавания «брасс», «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 «брасс», «кроль», «кроль на спине». «баттерфляй»

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- 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 набьёт?». Поддача мяча рукой. Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»

- Бочче. Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто». 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".

- 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".

- 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 ("полуугом", "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".

- 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.

- 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".

- 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.

- Ходьба между 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 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.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (8 класс)

- ✓ Освоение знаний в области адаптивной физической культуры: выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры; знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке; умения правильно пользоваться спортивным инвентарем; осознание своих физических возможностей и ограничений.
- ✓ Освоение основных положений и движений: умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции; умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции); умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.
- ✓ Виды передвижения: ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки
- ✓ Изменение положения в пространстве: построение и перестроение
- ✓ Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.
- ✓ Подвижные игры и элементы адаптированных спортивных игр и упражнений в специально организованной среде (совместно со взрослым)

- ✓ Велосипедной подготовка: овладение доступными навыками и правилами передвижения на велосипеде; уход за средствами передвижения.
- ✓ Освоение (теоретически) доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, туризм, плавание.

9 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «брасс», «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 «брасс», «кроль», «кроль на спине». «баттерфляй»

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

- 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.
- 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. подача мяча рукой.
- Бочче. Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто». 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".

- 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".

- 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".

- Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные

в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

- Различение предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка, 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.

- Складывание рюкзака. Раскладывание спального мешка (последовательность действий). Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу с рюкзаками.

- **Раздел "Физическая подготовка".**

- Правила техника безопасности на уроках АФК.

- Требования к выполнению утренней гимнастики.

- 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.

- 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. 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» (9 класс)

✓ Освоение знаний в области адаптивной физической культуры: выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры; знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке; умения правильно пользоваться спортивным инвентарем; осознание своих физических возможностей и ограничений.

✓ Освоение основных положений и движений: умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции; умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции); умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

- ✓ Виды передвижения: ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки
- ✓ Изменение положения в пространстве: построение и перестроение
- ✓ Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.
- ✓ Подвижные игры и элементы адаптированных спортивных игр и упражнений в специально организованной среде (совместно со взрослым)
- ✓ Велосипедной подготовка: овладение доступными навыками и правилами передвижения на велосипеде; уход за средствами передвижения.
- ✓ Освоение (теоретически) доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, туризм, плавание.

Календарно-тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физкультура»

№ урока	Тема урока	Содержание
1 (дополнительный) класс I четверть – 16 часов		
1.	Беседа. Формирование понятий о правилах поведения на уроках АФК. Построение. Свободный бег.	Формирование понятий названий частей тела. Перестроение в круг, взявшись за руки. Свободный бег.
2.	Построение. Движение руками в стойке.	Форма одежды для занятий АФК. Построение в шеренгу в нарисованных кружках. Перестроение в круг, взявшись за руки. Движение руками в стойке.
3	ОРУ без предметов.	Движение руками в стойке. Построение в колонну по одному с помощью учителя.
4.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание. произвольный вдох (выдох) Через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Построение в колонну по одному с помощью учителя. Перестроение в круг, взявшись за руки.
5.	Игра "Пойдем на прогулку".	Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение в круг, взявшись за руки.
6.	Упражнения на осанку. Ходьба Подпрыгивание.	Упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); Ходьба приставным шагом по линии. правым и левым боком. Подпрыгивание на месте на двух ногах.
7 .	Игра «Мячики». Бег.	Произвольные броски мяча. Ходьба друг за другом. Свободный бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

8.	ОРУ без предметов. Перенос предметов.	Перенос кубиков, кеглей и других других мелких предметов поочередно. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения на мелкую и общую моторику. С массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, перекалывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, представления рук, повороты); со средними мячами (перекалывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекалывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).
9	Перенос предметов. Ходьба.	Перенос, кубиков, кеглей, мячей и других мелких предметов поочередно (поднимание и опускание предметов) Ходьба приставным шагом по начерченной линии правым и левым боком.
10.	Упражнения на дыхание. Построения и перестроения.	Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох. Построение в шеренгу в нарисованных кружках. Перестроение в круг, взявшись за руки.
11.	Игра «Беги к флажку». Ходьба. Построение.	Ходьба парами, взявшись за руки. Построение в колонну с помощью учителя.
12.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба.	С массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, перекалывания, вращения, катания). Ходьба приставным шагом по линии. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала Игра. «Мячики».
13.	Упражнения на осанку. Бег. Ходьба.	Упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Свободный бег. Ходьба по следовой дорожке.
14.	Движение руками в стойке. Перенос предметов.	Переноска кубиков, кеглей и других предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия.
15.	Игра «Поймай комара». Подпрыгивания. Ходьба.	Подпрыгивание на двух ногах. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.

16.	Произвольные броски малого мяча. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак. Перестроение в круг, взявшись за руки.
II четверть -16 часов		
17.	Игра «Сорви шишку». Упражнения на дыхание.	Правила поведения на уроках АФК. Игра "Сорви шишку". Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения на дыхание.). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дую на кашу» - выдох.
18.	ОРУ без предметов. Ползание.	Стойка – ноги на ширине плеч. Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину. Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. Игра. "Сорви шишку".
19.	Лазание. ОРУ с г/палками.	Передвижение вправо, влево по нижней рейке г/стенки. ОРУ с г/палками. Хват г/палки сверху, снизу. (скольжения, представления рук, повороты); Вращение г/палки пальцами, кистями рук.
20.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Лазание.	Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты); Передвижение вправо, влево по нижней гимнастической стенке.
21.	Игра "Доползи до погремушки". Ползание.	Игра "Доползи до погремушки". Ползание на четвереньках по полу. Пролезание в малые и средние обручи и в мягкий модуль-тоннель. Упражнения на осанку: упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.
22.	Подлезание под шнур. Перелезания. Упражнения на осанку.	Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Перелезание через г/скамейку, мягкий модуль. Игра. "Доползи до погремушки".
23.	Перелезания. Упражнения на осанку.	Перелезание через г/скамейку и мягкий модуль с опорой на руки. Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание

		мешочка на голове, стоя у стенки.
24.	Игра "Возьми ленточки". Перелезания.	Подлезание под шнур высотой до 60 см. Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль тоннель. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп. Ходьба по доске, лежащей на полу.
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение по г/стенке.	Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты). Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, передвижение вправо, влево по нижней рейке, гимнастической стенке. Игра. Игра "Возьми ленточки".
26.	Пролезание. Ползание.	Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель. Подлезание под шнур высотой до 60 см. Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук (скольжения, представления рук, повороты).
27.	Упражнения на осанку. Пролезания.	Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.
28.	Игра "Беги к флажку". Ползание. Равновесие	Ползание на четвереньках по полу. Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Движения руками в стойке. ОРУ без предметов.
29.	Подлезание. ОРУ с гимнастической палкой.	Подлезание под шнур. ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук (скольжения, представления рук, повороты). Игра. "Беги к флажку".
30.	Игра "Зайцы». Перелезания.	Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль. Упражнения на общую и мелкую моторику.
31.	ОРУ без предметов. Перелезания.	Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину. Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль.
32.	Правила ТБ на уроках АФК. ОРУ со средним мячом.	Основная стойка. Стойка – ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). ОРУ со средним мячом. Правильный захват среднего мяча руками. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игра. «Мячики»

III четверть -18 часов		
33.	Катание мяча друг другу. ОРУ со средним мячом.	Правила поведения на уроках АФК и при работе со средним мячом. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игра. «Мячики»
34.	Игра "Мой веселый, звонкий мяч".	Игра "Мой веселый, звонкий мяч". Катание мяча друг другу. Упражнения на общую и мелкую моторику. Упражнения со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки).
35.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Игра. "Мой веселый, звонкий мяч".
36.	Игра «Догони мяч». Передача мяча.	Передача мяча в шеренге. Упражнения на осанку. Упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);
37.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба.	Упражнения для профилактики сидя: («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп. плоскостопия. Передача мяча, флажка-палки в шеренге. Ходьба по начерченному коридору.
38.	Свободный бег. ОРУ без предметов.	Сгибание пальцев в кулак. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа." наклоны вперед (назад, в стороны). Названия частей тела. (рука, нога, голова, туловище). Игра. «Догони мяч»
39.	ОРУ со средним мячом. Свободный бег.	Свободный бег. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Сбивание предметов большим мячом.
41.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание.	Произвольный вдох (выдох) Через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами,

		кистями рук. (скольжения, преставления рук, повороты)
42.	ОРУ с гимнастической палкой.	Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, преставления рук, повороты) Передача мяча, флажка-палки в шеренге.
43.	Игра "На праздник". Упражнения на общую мелкую моторику.	Передача мяча, флажка-палки в шеренге. Упражнения на общую мелкую моторику.
44.	Лыжная подготовка. Перенос предметов.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила техники безопасности на уроках по лыжам; Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Перенос предметов.
45.	Лыжная подготовка. Упражнения на осанку.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Упражнения на осанку: Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.
46	Пионербол. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.
47.	Пионербол. Подбрасывание мяча вверх. Броски мяча двумя руками вперед.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.
48.	Баскетбол. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Правила техники безопасности при работе с баскетбольным мячом на уроках АФК. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.
49.	Баскетбол. Основные положения и движения.	Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Основные положения и движения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак.
50.	Футбол.	Правила техники безопасности при работе с

	Перенос предметов.	футбольным мячом на уроках АФК. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Узнавание футбольного мяча. Отбивание мяча ногой. Переноска кубиков, мячей и других предметов.
51.	Футбол. Ходьба. ОРУ с г/палкой.	Повороты на месте в разные стороны. Ходьба приставным шагом по линии. ОРУ с г/палкой. Ходьба дуг за другом с соблюдением интервал.
52.	Велосипедная подготовка Подпрыгивание. Упражнение на дыхание.	Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Подпрыгивание на месте на двух ногах.
IV четверть - 16 часов		
53.	Велосипедная подготовка. Спрыгивание с высоты.	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Спрыгивание с высоты.
54.	Произвольные броски малого мяча.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Произвольные броски малого мяча. Броски малого мяча на дальность. Игра. «Догони мяч».
55.	Игра. «Попади в ворота» Произвольные броски малого мяча.	Произвольные броски малого мяча. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
56.	Упражнения с мячом. Передача предметов в шеренге.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч." Упражнения с мячом. броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол). Подбрасывание мяча вверх. Передача флажка, мяча, палки в шеренге.
57.	Упражнения на осанку. Упражнения на Равновесие.	Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

		Движения руками в стойке. Игра. «Мой веселый звонкий мяч».
58.	Построения и перестроения. Ходьба.	Построения в одну шеренгу в нарисованных кружках. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен.
59.	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см. ОРУ со средним мячом.	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см. ОРУ со средним мячом. Сбивание предметов большим мячом. Приседания.
60.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. ходьба по массажной дорожке для стоп. Игра. "Паровоз".
61.	Игра. «Солнце – Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге.	Игра. «Солнце – Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге. Упражнения для профилактики плоскостопия.
62.	Плавание. Упражнения на дыхание.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка».
63.	Плавание. Движения руками в стойке.	Плавание. Сухое плавание имитация: Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Движения руками в стойке.
64.	Плавание. Поворот головы в разных положениях.	Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Поворот головы в разных положениях. Упражнения на дыхание. Движения руками в стойке.
65.	Туризм. Полоса препятствий.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках; Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик. Полоса препятствий Пролезание по туннелю и другие модули чередуя с подлезанием и перелезанием. Практическая часть: ходьба вокруг стоек с рюкзаками.
66.	Туризм. Выход на улицу с рюкзаками.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках; Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок,

		туристический коврик. Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Выход на улицу с рюкзаками.
1 класс I четверть - 16 часов		
1.	Беседа. Формирование понятий о правилах поведения на уроках АФК. Построение. Свободный бег.	Формирование понятий о правилах поведения на уроках АФК. Формирование понятий названий частей тела. Перестроение в круг, взявшись за руки. Свободный бег.
2.	Построение. Движение руками в стойке.	Форма одежды для занятий АФК. Построение в шеренгу в нарисованных кружках. Перестроение в круг, взявшись за руки. Движение руками в стойке.
3	ОРУ без предметов.	Движение руками в стойке. Построение в колонну по одному с помощью учителя.
4.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание - произвольный вдох (выдох) Через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Построение в колонну по одному с помощью учителя. Перестроение в круг, взявшись за руки.
5.	Игра "Пойдем на прогулку".	Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение в круг, взявшись за руки.
6.	Упражнения на осанку. Ходьба Подпрыгивание.	Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); Ходьба приставным шагом по линии. правым и левым боком. Подпрыгивание на месте на двух ногах.
7.	Игра «Мячики». Бег.	Произвольные броски мяча. Ходьба друг за другом. Свободный бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.
8.	ОРУ без предметов. Перенос предметов.	Перенос кубиков, кеглей и других других мелких предметов поочередно. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения на мелкую и общую моторику. С массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, перекладывания,

		вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, преставления рук, повороты); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).
9	Перенос предметов. Ходьба.	Перенос, кубиков, кеглей, мячей и других мелких предметов поочередно (поднимание и опускание предметов). Ходьба приставным шагом по начерченной линии правым и левым боком.
10.	Упражнения на дыхание. Построения и перестроения.	Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох. Построение в шеренгу в нарисованных кружках. Перестроение в круг, взявшись за руки.
11.	Игра «Беги к флажку». Ходьба. Построение.	Игра "Беги к флажку". Ходьба парами, взявшись за руки. Построение в колонну с помощью учителя.
12.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба.	Упражнения на общую и мелкую моторику с массажными мячами-ежиками большого размера (сжатие, перекладывания, вращения, катания). Ходьба приставным шагом по линии. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала. Игра. «Мячики».
13.	Упражнения на осанку. Бег. Ходьба.	Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Свободный бег. Ходьба по следовой дорожке.
14.	Движение руками в стойке. Перенос предметов.	Переноска кубиков, кеглей и других предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия.
15.	Игра «Поймай комара». Подпрыгивания. Ходьба.	Игра "Поймай комара". Подпрыгивание на двух ногах. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.
16.	Произвольные броски малого мяча. Упражнения на общую и мелкую	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в

	моторику.	кулак. Перестроение в круг, взявшись за руки.
II четверть - 16 часов		
17.	Игра «Сорви шишку». Упражнения на дыхание.	Правила техники безопасности на уроках АФК. Игра "Сорви шишку". Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения на дыхание.). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.
18.	ОРУ без предметов. Ползание.	Стойка – ноги на ширине плеч. Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину. Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. Игра. "Сорви шишку".
19.	Лазание. ОРУ с г/палками.	Правила техники безопасности при работе с гимнастической палкой и лазании по г /стенке на уроках АФК. Передвижение вправо, влево по нижней рейке г/стенки. ОРУ с г/палками. Хват г/палки сверху, снизу. (скольжения, представления рук, повороты); Вращение г/палки пальцами, кистями рук.
20.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Лазание.	Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты); Передвижение вправо, влево по нижней гимнастической стенке.
21.	Игра "Доползи до погремушки". Ползание.	Игра "Доползи до погремушки". Ползание на четвереньках по полу. Пролезание в малые и средние обручи и в мягкий модуль-тоннель. Упражнения у г/стенки; удержание мешочка на голове, стоя у стенки.
22.	Подлезание под шнур. Перелезания. Упражнения на осанку.	Упражнения у г/стенки; удержание мешочка на голове, стоя у стенки. Перелезание через г/скамейку, мягкий модуль. Игра. "Доползи до погремушки".
23.	Перелезания. Упражнения на осанку.	Перелезание через г/скамейку и мягкий модуль с опорой на руки. Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание

		белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.
24.	Игра "Возьми ленточки". Перелезания.	Игра "Возьми ленточки". Подлезание под шнур высотой до 60 см. Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль тоннель. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп. Ходьба по доске, лежащей на полу
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение по г/стенке.	Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты). Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, передвижение вправо, влево по нижней рейке, гимнастической стенке. Игра. Игра "Возьми ленточки".
26.	Пролезание. Ползание.	Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель. Подлезание под шнур высотой до 60 см. Ползание на четвереньках по полу в медленном темпе. ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты).
27.	Упражнения на осанку. Пролезания.	Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.
28.	Игра "Беги к флажку". Ползание. Равновесие	Игра "Беги к флажку". Ползание на четвереньках по полу. Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Движения руками в стойке. ОРУ без предметов.
29.	Подлезание. ОРУ с гимнастической палкой.	Подлезание под шнур. ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты). Игра. "Беги к флажку".
30.	Игра "Зайцы». Перелезания.	Игра "Зайцы". Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль. Упражнения на общую и мелкую моторику.
31.	ОРУ без предметов. Перелезания.	ОРУ без предметов. Положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину. Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль.
32.	ОРУ со средним мячом.	Основная стойка. Стойка – ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). ОРУ со средним мячом. Правильный захват

		среднего мяча руками. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игра. «Мячики»
III четверть - 18 часов		
33.	Катание мяча друг другу. ОРУ со средним мячом.	Правила ТБ на уроках АФК Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игра. «Мячики»
34.	Игра "Мой веселый, звонкий мяч".	Игра "Мой веселый, звонкий мяч". Катание мяча друг другу. Упражнения на общую и мелкую моторику. Упражнения со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки).
35.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику. Игра. "Мой веселый, звонкий мяч".
36.	Игра «Догони мяч». Передача мяча.	Игра «Догони мяч», Передача мяча в шеренге. Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);
37.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба.	Упражнения для профилактики сидя: («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп. плоскостопия. Передача мяча, флажка-палки в шеренге. Ходьба по начерченному коридору.
38.	Свободный бег. ОРУ без предметов.	Сгибание пальцев в кулак. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа." наклоны вперед (назад, в стороны). Названия частей тела. (рука, нога, голова, туловище). Игра. «Догони мяч»
39.	ОРУ со средним мячом. Свободный бег.	Свободный бег. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Сбивание предметов большим мячом.
41.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание.	Произвольный вдох (выдох) Через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа).

		ОРУ с гимнастической палкой. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты)
42.	ОРУ с гимнастической палкой.	Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты) Передача мяча, флажка-палки в шеренге.
43.	Игра "На праздник". Упражнения на общую мелкую моторику.	Игра "На праздник". Передача мяча, флажка-палки в шеренге. Упражнения на общую мелкую моторику.
44.	Лыжная подготовка. Перенос предметов.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Перенос предметов.
45.	Лыжная подготовка. Упражнения на осанку.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Упражнения на осанку: Упражнения у г/стенки; удержание мешочка на голове, стоя у стенки.
46	Пионербол. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.
47.	Пионербол. Подбрасывание мяча вверх. Броски мяча двумя руками вперед.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.
48.	Баскетбол. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.
49.	Баскетбол. Основные положения и движения.	Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Основные положения и движения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак.
50.	Футбол. Перенос предметов.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий

		Узнавание футбольного мяча. Отбивание мяча ногой. Переноска кубиков, мячей и других предметов.
51.	Футбол. Ходьба. ОРУ с г/палкой.	Повороты на месте в разные стороны. Ходьба приставным шагом по линии. ОРУ с г/палкой. Ходьба дуг за другом с соблюдением интервал.
52.	Велосипедная подготовка Подпрыгивание. Упражнение на дыхание.	Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Подпрыгивание на месте на двух ногах.
IV четверть -16 часов		
53.	Велосипедная подготовка. Спрыгивание с высоты.	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Спрыгивание с высоты.
54.	Произвольные броски малого мяча.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Произвольные броски малого мяча. Броски малого мяча на дальность. Игра. «Догони мяч»,
55.	Игра. «Попади в ворота» Произвольные броски малого мяча.	Игра. «Попади в ворота» Произвольные броски малого мяча. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
56.	Упражнения с мячом. Передача предметов в шеренге.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч." Упражнения с мячом. броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол). Подбрасывание мяча вверх. Передача флажка, мяча, палки в шеренге.
57.	Упражнения на осанку. Упражнения на Равновесие.	Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); Движения руками в стойке.

		Игра. «Мой веселый звонкий мяч».
58.	Построения и перестроения. Ходьба.	Построения в одну шеренгу в нарисованных кружках. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Ходьба друг за другом приставным шагом с соблюдением интервала. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен.
59.	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см. ОРУ со средним мячом.	Спрыгивание с высоты 10 – 20 см. ОРУ со средним мячом. Сбивание предметов большим мячом. Приседания.
60.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Ходьба по массажной дорожке для стоп. Игра. "Паровоз".
61.	Игра. «Солнце – Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге.	Игра. «Солнце – Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге. Упражнения для профилактики плоскостопия.
62.	Плавание. Упражнения на дыхание.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка».
63.	Плавание. Движения руками в стойке.	Сухое плавание имитация: Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Движения руками в стойке.
64.	Плавание. Поворот головы в разных положениях.	Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Поворот головы в разных положениях. Упражнения на дыхание. Движения руками в стойке.
65.	Туризм. Полоса препятствий.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках; Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик. Полоса препятствий Пролезание по туннелю и другие модули чередуя с подлезанием и перелезанием. Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками.
66.	Туризм. Выход на улицу с рюкзаками.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках; Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик.

		Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Выход на улицу с рюкзаками.
2 класс I четверть - 16 часов		
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Построение. ОРУ без предметов.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Построение в шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну, равнение в затылок. ОРУ без предметов: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Круговые движения руками в И.П. руки к плечам. Ходьба по начерченной линии.
2	Ходьба. ОРУ без предметов.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, вперёд. Ходьба по линии в колонне по одному. ОРУ без предметов: Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): Игра. «Беги к флажку».
3	Игра "Порядок и беспорядок".	Игра "Порядок и беспорядок". ОРУ без предметов: Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Ходьба по линии в колонне по одному.
4	Ходьба. Упражнения на осанку.	Ходьба в парах. Ходьба в колонне, взявшись за руки. Упражнения на осанку. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); игра. "Порядок и беспорядок".
5	Упражнения на осанку. Ходьба. Бег.	Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в колонне по одному по линии.
6	Игра "Сбор овощей". Упражнения на дыхание.	Игра "Сбор овощей". Упражнения на дыхание: Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос

		(рот), выдох через рот (нос). Чередование бега с ходьбой.
7	Упражнения на общую и мелкую моторику. Прыжки.	Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами-ежиками различного размера (сжимание, перекалывания, вращения, катания.) Прыжки на двух ногах на месте. Игра. "Сбор овощей".
8	Прыжки. ОРУ без предметов.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед с помощью и без помощи учителя. Круговые движения руками в И.П. руки к плечам. Игра. «Найди свой цвет»,
9	Игра "Море волнуется Прыжки.	Игра "Море волнуется". Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметке. Произвольные броски малого мяча на дальность.
10	Передача и переноска предметов. Упражнения на дыхание.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Упражнения на дыхание: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Игра. "Море волнуется".
11.	Игра "Лошадки". Ходьба	Игра "Лошадки". Упражнения на дыхание. Ходьба по начерченной линии, на носках.
12	Упражнения на осанку. Построение.	Упражнения на осанку: Удерживание мешочка на голове с различными положениями рук. Построение в шеренгу, равнение по черте. Игра. "Лошадки".
13	ОРУ с малым мячом. Построение.	Подбрасывание двумя руками, и ловля с отскоком от пола. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба на носках.
14	Игра "Порядок и беспорядок".	Игра "Порядок и беспорядок". Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в колонне по одному, по линии.
15	Бег. Ходьба. Прыжки.	Ходьба по разметке.
16	ОРУ с малым мячом. Игра «Догони мяч».	ОРУ с малым мячом: Подбрасывание двумя руками, и ловля с отскоком от пола, Произвольные броски малого мяча на дальность. Игра «Догони мяч».
II четверть - 16 часов		
17	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Передача и переноска предметов.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Передача и переноска предметов (флажков, мячей, палок). Игра «Не урони мешочек».
18	ОРУ с малым мячом. Ходьба.	ОРУ с малым мячом. Построение в шеренгу, равнение по черте. Ходьба по линии в колонне по одному.

19	Подпрыгивание. Ходьба.	Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Ходьба по доске, лежащей на полу. ОРУ без предметов. с предметами малый мяч. Игра «Не урони мешочек».
20	Спрыгивание. Упражнение для профилактики плоскостопия.	Спрыгивание с высоты 20-30 см. Упражнение для профилактики плоскостопия: Сидя («катор», «серп», «окно»); ходьба на месте не отрывая носки от пола; ходьба лицом вперед по канату с поддержкой Ходьба на доске, положенной на пол.
21	Упражнения на дыхание. Упражнения на равновесие.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно меняя ноги, выполнять со страховкой).
22	Игра "Поймай бабочку". Упражнения на равновесие.	Игра "Поймай бабочку". Упражнения на дыхание: Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Стойка на одной ноге, другая согнута в колене.
23	Игра "Доползи до предмета". Подлезание.	Игра "Доползи до предмета". Подлезание: Подлезание под препятствием на четвереньках (стойки, г/козел) Подпрыгивание вверх с доставанием предметов.
24	Лазанье. Подлезание.	Правила техники безопасности при работе на г/стенке. Лазание по гимнастической стенке вверх - вниз, в стороны, по наклонной гимнастической скамейке вверх -вниз. Подлезание под препятствия на животе, Подлезание под препятствием на четвереньках (стойки, г/козел) Игра "Доползи до предмета".
25	ОРУ с г./ палкой. Спрыгивание. Лазанье.	ОРУ с г/палкой: Скольжения, преставления рук, повороты, вращения. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Лазанье вверх-вниз по г/ стенке с помощью.
26	Ходьба. Упражнения на простейших тренажерах.	Ходьба по доске положенной на пол. Упражнения на простейших тренажерах. Стойка на одной ноге, другая согнута в колене.
27	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах.	Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения на кардиотренажерах.

28	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ползание.	Подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Ползание на четвереньках по полу. Упражнения на общую и мелкую моторику: С гимнастическими палками (скольжения, представления рук, повороты,
29	Упражнения с элементами художественной гимнастики; Упражнения на осанку.	Правила техники безопасности при работе с г/предметами. Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Упражнения на осанку: Удерживание мешочка на голове с различными положениями рук.
30	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Эстафеты.	Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Эстафеты с элементами физической подготовки.
31	Подпрыгивание. Эстафеты.	Подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Ходьба по следовой дорожке. Эстафеты с элементами физической подготовки.
32	Повторение изученного материала	Рассматривание картинок, соответствующих содержанию песен. Взаимодействовать друг с другом во время выполнения движений. Действовать по подражанию
III четверть - 20 часов		
32.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («катор», «серб», «окно»); ходьба на месте, не отрывая носки от пола; ходьба лицом вперед по канату с поддержкой. Спрыгивания с высоты 20-30 см Игра. "Поймай бабочку»
33	Построение. Игра.	Построение: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Игра. «Порядок и беспорядок»,
34.	Ходьба. Бег. ОРУ без предметов.	Ходьба: Ходьба по кругу, взявшись за руки. ОРУ без предметов. Чередование бега с ходьбой.
35	Игра "Найди свой цвет".	Игра "Найди свой цвет". ОРУ без предметов. Чередование бега с ходьбой.
36	Подпрыгивание. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. ходьба по массажной дорожке для стоп. Игра. "Найди свой цвет".
37	Игра «Ловкие ручки»	Игра " Ловкие ручки ". Подпрыгивание вверх с доставанием предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия.
38	Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках. Баскетбол.	Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках.

		ОРУ с большим мячом. Баскетбол: Удержание мяча в двух руках Передача баскетбольного мяча из рук в руки, броски мяча двумя руками вперед. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
39	Баскетбол. Игра "Мой веселый звонкий мяч".	Отбивание баскетбольного мяча от пола (двумя, одной рукой.) Игра "Мой веселый звонкий мяч". ОРУ с большим мячом.
40	Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках. Футбол.	Правила поведения и техники безопасности на игровых уроках. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Отбивание мяча ногой. Остановка катящегося мяча ногой. Игра «Попади в ворота»
41	Футбол. Игра «Попади в ворота».	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота.) Игра «Попади в ворота»
42	Правила техники безопасности на игровых уроках. Пионербол.	Правила техники безопасности на игровых уроках. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Пионербол; Удержание мяча в двух руках. Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед. ОРУ со средним мечем.
43	Пионербол. ОРУ со средним мечем.	Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером. ОРУ со средним мечем.
44	Правил техники безопасности на уроках по лыжам. Лыжная подготовка.	: Правил техники безопасности на уроках по лыжам. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря.
45	ОРУ с г/палкой. Лыжная подготовка.	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Передача и переноска предметов. Игра "Ловкие ручки".
46	Эстафеты с элементами спортивных игр.	Эстафеты с элементами спортивных игр. Передача и переноска предметов. Игра "Море волнуется".
47	Перелезание через препятствие.	Перелезание через препятствие с опорой на руки. Упражнения со средними мячами (перекатывание партнеру сидя Игра. «Море волнуется».
48	Полоса препятствий: Упражнения на дыхание.	Пролезание по туннелю ходьба по скамейке, перешагивая через мягкие модули, и вернуться обратно. Бег по прямой, оббежать конус, вернуться обратно. Упражнения на дыхание: Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох

		через рот (нос).
49	Игра "Лошадки".	Игра "Лошадки". Перелезание через препятствие с опорой на руки.
50	Пролезание. Перелезание.	Пролезание через обруч, стоящий вертикально и в мягкий модуль-тоннель. Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. Игра "Лошадки".
51	Игра "Попади в ворота". Упражнения на осанку.	Игра "Попади в ворота". Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). Пролезание в обруч и в мягкий модуль-тоннель.
52	Игра "Море волнуется".	Игра "Море волнуется". ОРУ с г/палкой. Передача и переноска предметов: Передача и переноска предметов (флажков, мячей, палок). Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
53	Велосипедная подготовка: Правила поведения и безопасности на уроках.	Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног.)
54	Велосипедная подготовка: Имитационные упражнения на велосипедном тренажере:	Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).
IV четверть - 16 часов		
55	Бег. Ходьба. Эстафеты.	Бег в колонне по одному по линии. Чередование бега с ходьбой. Ходьба с высоким подниманием колен.) Ходьба с удержанием рук за спиной, на поясе на голове, в стороны, вверх. Упражнения на осанку. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). Эстафеты с элементами физической подготовки.
56	Игра "Сбор овощей".	Игра "Сбор овощей". Ползание на животe, на

	Ползание.	четвереньках. Чередование бега с ходьбой.
57	Прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметке. Упражнения для профилактики плоскостопия.
58	ОРУ с г/ палкой, малый обруч.	ОРУ с г/ палкой, малый обруч. Спрыгивание с высоты 20-30 см.
59	Броски малого мяча. Упражнение на дыхание.	Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча в шеренге. Катание мяча друг другу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после отскока от пола. Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинку»). Игра. «Наездники».
60	Игра "Ловкие ручки". Метание.	Игра "Ловкие ручки". Упражнения на общую и мелкую моторику. Метание малого мяча в цель.
61	Игра "Ловкие ручки". Метание. Бег.	Игра "Ловкие ручки". Упражнения на общую и мелкую моторику. Метание малого мяча в цель.
62	Плавание. Правила Т.Б. в бассейне	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. «Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, стоя. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием.
63	Плавание.	Поднимание одновременно рук и ног, упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. «Сухое плавание» имитация: Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, стоя. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием

64	Туризм. Правила поведения на природе. Практическая часть.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения на природе. Практическая часть: Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками через палки, кубики, мягкие модули. Выход на улицу с рюкзаками.
65	Туризм. Практическая часть.	Туризм: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Практическая часть: Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками через палки, кубики, мягкие модули. Выход на улицу с рюкзаками.
66	Игра "Порядок и беспорядок".	Игра "Порядок и беспорядок". Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Ходьба по линии в колонне по одному.
67	Игра "Сбор овощей". Упражнения на дыхание.	Игра "Сбор овощей". Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Чередование бега с ходьбой.
68	Коррекционные подвижные игры.	Коррекционные подвижные игры: Игра "Ловкие ручки"; Игра "Порядок и беспорядок"; Игра "Поймай бабочку".
3 класс I четверть - 16 часов		
1.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Построения.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Влияние физических упражнений на формирование осанки школьника. Построение в шеренгу, колонну.
2.	ОРУ без предметов. Ходьба. Выполнение строевых команд.	Выполнение команд: "Становись!", "Разойдись!", "Стой!" по словесной инструкции. Ходьба с высоким подниманием бедра.

3.	ОРУ без предметов. Бег. Выполнение строевых команд.	ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Бег в колонне по одному. Выполнение строевых команд: "Становись!", "Разойдись!", "Стой!" по словесной инструкции.
4.	Игра "Порядок и беспорядок". ОРУ без предметов.	Игра "Порядок и беспорядок". ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Бег в колонне по одному.
5.	Упражнения на дыхание. Бег. Прыжки.	Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»). Быстрый, медленный бег. Прыжки на одной ноге на месте.
6.	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с мест толчком двух ног с пола на мат. Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»). Игра "Порядок и беспорядок".
7.	Игра «Сбор овощей». Прыжки.	Игра «Сбор овощей». Прыжки в длину с мест толчком двух ног с пола на мат. Спрыгивание с высоты.» 20-30см.
8.	Выполнение строевых команд. ОРУ с малым мячом. Броски малого мяча.	Выполнение команд: "Становись!", "Разойдись!", "Стой!". Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч). Броски малого мяча из-за головы в стену (левой, правой рукой) Игра. «Птичка-невеличка»,
9.	Игра «Совушка» Бег.	Игра «Совушка», Упражнения на общую и мелкую моторику: С массажными мячами-ежиками различного размера (сжатие, переключивания, вращения, катания). Быстрый, медленный бег.
10.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Бег.	Упражнения на общую и мелкую моторику: с гимнастическими палками (преставления рук, повороты, вращения, подбрасывание и ловля); массажными мячами-ежиками различного размера (сжатие, переключивания, вращения, катания), Быстрый, медленный бег. Игра. «Кто быстрее?».
11.	Игра "Птичка-невеличка". Прыжки.	Игра "Птичка-невеличка". Упражнения на осанку: Самостоятельное

		принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья» Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.
12.	ОРУ с малым мячом. Броски малого мяча.	Комплексы общеразвивающих упражнений на месте с предметами (малый мяч). Броски малого мяча правой (левой) рукой из-за головы в стену. Игра «Птичка-невеличка».
13.	Игра "Найди предмет". Упражнения на общую и мелкую моторику.	Игра "Найди предмет". Упражнения на общую и мелкую моторику: С малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, произвольные удары в стену в квадраты; удары об пол одной рукой) Броски малого мяча из-за головы в стену.
14.	Выполнение строевых команд Упражнения на осанку. Прыжки.	Выполнение строевых команд Становись!", "Разойдись!", "Стой!". Упражнения на осанку: Удерживание мешочка на голове с различными положениями рук. Прыжки с места толчком двух ног. Спрыгивание с высоты.
15.	Ходьба. ОРУ с малым мячом. Эстафеты с элементами физической подготовки.	Ходьба в колонне с различными движениями рук: на пояс, вперед, в стороны, вверх, за голову ОРУ с малым мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Броски малого мяча из-за головы в стену. Эстафеты с элементами физической подготовки.
16.	Игра «Совушка». Выполнение строевых команд.	Игра "Совушка". Выполнение команд: "Становись!", "Разойдись!", "Стой!". Эстафеты с элементами физической подготовки.
II четверть - 16 часов		
17.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. ОРУ без предметов.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Знакомство с инвентарем. ОРУ: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте с предметом г/ палка.

18	Упражнения на осанку. Прыжки.	Удерживание мешочка на голове с различными положениями рук. Прыжки в глубину: Спрыгивание с высоты.
19	Игра «Не урони мешочек». Равновесие.	Игра «Не урони мешочек», Ходьба по скамейке прямо, с помощью. Ходьба по г/скамейке приставными шагами со страховкой. Стойка на одной ноге на полу, другая согнута в колене со страховкой (поочередно меняя ноги).
20	Ползание по г/скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); ходьба на месте, не отрывая носки от пола. Игра. «Не урони мешочек»,
21	Игра "Не уроки мешочек". Упражнения на дыхание.	Игра "Не уроки мешочек". Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»). Ползание на четвереньках по г/скамейке, захватывая кистями рук края скамейки.
22	Лазание. ОРУ с г/палкой.	Лазание вверх-вниз по г/стенке с поддержкой. Передвижение по г/стенке в сторону. ОРУ с г/палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте с предметом (г/ палка).
23	ОРУ с г/палкой. Лазание.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте с предметом (г/ палка). Лазание вверх-вниз по г/стенке, не пропуская рейки, с поддержкой. Передвижение по г/стенке в сторону.
24	ОРУ с г/палкой. Лазание.	Лазание вверх-вниз по г/стенке, не пропуская рейки, с поддержкой. Передвижение по г/стенке в сторону.
25	Подлезание. под препятствие. Переползание.	Подлезание под препятствия высотой до 40-50 см. лежа на животе. ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Игра. «Запрещенное движение». Переползание через препятствия высотой до 80 см на животе (г/скамейка, г/конь).
26	ОРУ с малым обручем. Подлезание.	Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем. Повороты по ориентирам с помощью. Подлезание под препятствие, лежа на животе.
27	Пролезание. Упражнения на дыхание.	Пролезание в модуль-тоннель на животе. Упражнения на дыхание: Согласование дыхания с различными движениями. Игра. «Запрещенное движение».
28	Прыжки. Пролезание. ОРУ с малым	Прыжок в глубину. Спрыгивание с высоты.

	обручем.	ОРУ с малым обручем: Пролезание в модуль-тоннель на животе. Пролезание через г/обруч. Пролезание через 3-4 обруча подряд.
29	Пролезания. Спрыгивания.	Пролезание через 3-4 обруча подряд. Спрыгивание с высоты. ОРУ с малым обручем. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем.
30	ОРУ с малым обручем. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем. Упражнения с элементами: художественной гимнастики; Удерживание г/мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Вращение г/ скакалки сбоку (правого, левого). Ходьба по г/скамейке приставными шагами.
31	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Спрыгивания.	Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Вращение г/ скакалки сбоку (правого, левого). Спрыгивание с высоты 20-30 см
32	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Игра «Подбеги к своему предмету»	Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Вращение г/ скакалки сбоку (правого, левого). Игра «Подбеги к своему предмету».
III четверть - 20 часов		
33	Правила поведения в спортивном зале и на игровых уроках АФК. Построения. Ходьба.	Правила поведения в спортивном зале и на игровых уроках АФК. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба в колонне с различным положением рук.
34	Баскетбол. Правила поведения на игровых уроках. Игра «Не урони мяч».	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Правила поведения на игровых уроках. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Игра «Не урони мяч»
35	Баскетбол. ОРУ большим мячом.	Баскетбол. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Игра "«Не урони мяч»".
36	Футбол: Правила поведения на игровых уроках.	Правила поведения на игровых уроках. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Остановка катящегося

		мяча ногой. отбивание мяча ногой.
37	Футбол. Ходьба.	Остановка катящегося мяча ногой. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), отбивание мяча ногой. Ведение мяча. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Сбивание мячом предметов.
38	Пионербол. Правила поведения на игровых уроках. ОРУ со средними мячами.	Правила поведения на игровых уроках. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. ОРУ со средними мячам: Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед. Сбивание средним мячом предметов.
39	Пионербол. Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание. Броски мяча двумя руками вперед. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером. Упражнения на дыхание: Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку).
40	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках по лыжам. Передача предметов.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления.) Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок. Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам. Передача предметов: флажки, мячи, палки и переноска их на расстояние 10 м. Эстафеты с элементами спортивных игр.
41	Лыжная подготовка. Упражнения на осанку.	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления.) Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок. Упражнения на осанку. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»)

		Эстафеты с элементами спортивных игр.
42	Игра "Не уроки мешочек". Ходьба.	Игра "Не уроки мешочек". Ходьба по г/скамейке приставными шагами с предметом на голове. Упражнения на осанку: Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.
43	Игра «Запрещенное движение». ОРУ с малым обручем.	Игра «Запрещенное движение». ОРУ с малым обручем. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем. Переползание через препятствие высотой до 80 см на животе (г/скамейка, г/конь).
44	ОРУ с малым обручем. Переползание через препятствие.	Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем. Переползание через препятствие высотой до 80 см на животе (г/скамейка, г/конь). Игра «Запрещённое движение».
45	Построение. Перешагивание через предметы высотой от 15 до 20 см.	Построение в шеренгу, в колонну. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Стой!» Перешагивание через предметы. высотой от 15 до 20 см. Игра. «Порядок и беспорядок».
46	Игра «Совушка». ОРУ с большим мячом.	Игра «Совушка». ОРУ с большим мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его. Передача большого мяча в колонне над головой. Перешагивание через предметы высотой от 15 до 20 см.
47	Построения. ОРУ без предметов.	Построение в шеренгу, колонну. Повороты на месте по ориентирам с помощью. ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Ходьба в колонне с различным положением рук. Игра. «Передача мяча в шеренге, колонне.»
48	Игра «Совушка» Бег.	Игра «Совушка». Бег в колонне по одному. Быстрый и медленный бег. Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.
49	Прыжки. ОРУ с мячом.	Прыжок в глубину. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Прыжки на одной ноге на месте. ОРУ с малым мячом: Перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, произвольные удары в стену в квадраты; удары об пол одной рукой).
50.	ОРУ со средним мячом. Бег.	ОРУ со средним мячом: Передача среднего мяча в колонне, шеренге. Сбивание мячом предметов. Бег в колонне по одному.

51.	Игра "Не урони мешочек". Равновесие.	Игра "Не урони мешочек". Передача и переноска предметов. Равновесие: Стойка на одной ноге со страховкой. Ходьба по г/скамейке приставными шагами со страховкой.
52	Упражнения на тренажерах. Правила техники безопасности при работе в тренажерном зале. Ходьба.	Правила техники безопасности при работе в тренажерном зале. Упражнения на простейших тренажерах. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Стойка на одной ноге со страховкой.
53	Упражнения на тренажерах. ОРУ со большим мячом.	Упражнения на кардиотренажерах. ОРУ со большим мячом: Передача большого мяча в колонне. Сбивание большим мячом предметов.
54	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах со встроенными весами.
IV четверть - 16 часов		
55	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Велосипедная подготовка.	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Правила дорожного движения во время езды по дороге. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Велосипедная подготовка: Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда).
56	Велосипедная подготовка.	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: 3 минуты. Перекидывание правой ноги через раму; Постановка правой ноги на педаль; Посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). 3 минуты. Торможение ручным тормозом.
57	Упражнения на общую и мелкую моторику. ОРУ с мячом.	Упражнения на общую и мелкую моторику с гимнастическими палками (преставления рук, повороты, вращения, подбрасывание и ловля); со малыми мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание над собой и ловля с отскоком от пола, броски в стену). Подбрасывание мяча вверх, и ловля его. Сбивание малым мячом предметов. Игра. «Попади в ворота».
58	ОРУ с мячом. Игра "Совушка".	ОРУ с набивным мячом –1 кг: Комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом. (удерживание на груди 30 сек, ходьба с мячом в руках). Игра "Совушка".
59	Передача и переноска предметов. ОРУ мячами, г/палками.	Передача и переноска предметов: флажков, н/мячей, палок и переноска их на расстояние 10 м. Передача набивного мяча в колонне над

		головой. Упражнения на общую и мелкую моторику с гимнастическими палками (преставления рук, повороты, вращения, подбрасывание и ловля) ОРУ с набивным мячом –1 кг: (удерживание на груди 30 сек, ходьба с мячом в руках).
60	Прыжки. Передача и переноска предметов.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину. Передача и переноска предметов: флажков, н/мячей, палок и переноска их на расстояние 10 м. Передача набивного мяча в колонне над головой.
61	Ползание. Ходьба.	Ползание на четвереньках по г/скамейке. Ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп. Игра. «Порядок и беспорядок»,
62	Упражнения на дыхание. Выполнение строевых команд.	Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»). Выполнение команд: "Становись!", "Разойдись!", "Стой!". Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.
63	ОРУ без предметов. Эстафеты с элементами физической подготовки.	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Эстафеты с элементами физической подготовки.
64	Игра "Сбор овощей". Эстафеты с элементами физической подготовки.	Игра "Сбор овощей". Эстафеты с элементами физической подготовки.
65	Плавание. Правила техники безопасности.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. «Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. 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.

66	Плавание.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. «Сухое плавание» имитация: Поднимание одновременно рук и ног упражнение «Лодочка». Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Поворот головы в разных положениях. Чередование поворота головы с дыханием. 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.
67	Туризм. Правила техники безопасности.	Правила техники безопасности на уроках. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Практическая часть: Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды.) Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.
68	Туризм.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Практическая часть: Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды.) Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу.
4 класс I четверть - 16 часов		
1.	Правила техники безопасности на уроках АФК. ОРУ без предметов.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте Размыкание на вытянутые руки. Общеразвивающие и

		коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.
2.	Построение. ОРУ без предметов.	Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!". ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.
3.	Игра "Узнай, где звонили". Упражнения на дыхание.	Игра "Узнай, где звонили". Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Быстрый и медленный бег.
4.	Ходьба. Бег. Упражнения на дыхание.	Ходьба в колонне с различным положением рук. (на пояс, вперед, в стороны, вверх, за голову). Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Игра. "Узнай, где звонили Бег в колонне по одному.
5.	Прыжки. Выполнение команд.	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением. Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!". Упражнения на общую и мелкую моторику.
6.	Игра "День-ночь". Упражнения на осанку.	Игра "День-ночь". Упражнения на осанку: Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой со страховкой); ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением.
7	ОРУ без предметов. Прыжки.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте.

		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжок глубину.
8.	ОРУ с малым мячом. Метание мяча.	Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Размыкание на вытянутые руки в колонне. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Игра "День-ночь".
9.	Игра "Метание мячей и мешочков". ОРУ с малым мячом.	Игра "Метание мячей и мешочков". ОРУ с малым мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Ходьба с остановками по слуховому сигналу.
10.	Ходьба. Бег. Метание мяча.	Переход от бега к быстрой ходьбе. Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо.
11.	Упражнения на осанку. Выполнение команд:	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!". Прыжки в длину с места толчком двух ног.
12.	Игра "Собери урожай". Ходьба. Бег.	Игра "Собери урожай". Переход от бега к быстрой ходьбе. Быстрый и медленный бег.
13.	Метание мяча. ОРУ с малым мячом.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Ходьба на носках.
14.	ОРУ без предметов. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на общую и мелкую моторику: С малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты, и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой, и ловля двумя. Метание малого мяча через натянутую веревку.
15.	Упражнения на дыхание.	Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию. («понюхать цветок», "подуть на кашу",

		«согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Размыкание на вытянутые руки. Игра. "Собери урожай".
16.	Прыжок в длину с места. Упражнения на осанку.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Упражнения на осанку: Поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки. Игра. "Собери урожай".
II четверть - 16 часов		
17.	Правила техники безопасности на уроках АФК. Построение.	Правила техники безопасности на уроках АФК. Построения. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения.
18.	ОРУ без предметов. Ходьба.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Ходьба на носках. Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 10-15 см). Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!".
19.	ОРУ со средним обручем. Спрыгивание.	Комплексы общеразвивающих упражнений со средним обручем на месте. Спрыгивание с высоты. Ходьба по г/скамейке приставными шагами с различными положениями рук.
20.	Лазанье по г/скамейке. Упражнения на осанку.	Лазанье на четвереньках по наклонной г/скамейке попеременным способом. Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы) Игра. «Сорви шишку».
21.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Лазанье по г/скамейке.	Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «малая», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Лазанье на четвереньках по наклонной г/скамейке попеременным способом. Передвижение по нижней рейке г/стенки в сторону.
22.	Лазанье по г/стенке. ОРУ с г/палкой.	Лазанье вверх-вниз по г/стенке попеременным способом. ОРУ с г/ палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/палкой. Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Игра. «Сорви шишку».

23.	Игра "Цапля». ОРУ с г/палкой.	Игра "Цапля". ОРУ с г/палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/палкой. Лазанье вверх-вниз по г/стенке попеременным способом.
24.	Подлезание и Пролезание под препятствия различной высоты.	Подлезание и пролезание под препятствия различной высоты. ОРУ без предмета. Упражнения на осанку. Игра "Цапля".
25.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Повороты на месте по ориентирам. Подлезание и Пролезание под препятствия различной высоты.
26.	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики; (г/мячом, г/обручем, г/лентой); Удержание обруча в двух (одной руках), поднимание обруча вверх, передача обруча из руки в руку.
27.	Упражнения с элементами художественной гимнастики	Удержание обруча в двух (одной руках), поднимание обруча вверх, передача обруча из руки в руку. Перешагивание через качающуюся скакалку. Правильный хват г/ленты. Вертикальные махи.
28.	Упражнения на дыхание. Равновесие.	Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Стойка на одной ноге другая согнута в колене. Ходьба по г/скамейке приставными шагами с различными положениями рук.
29.	Упражнения на тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами.	Упражнения на простейших тренажерах, кардиотренажерах, со встроенными весами.
30	Упражнения на тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами.	Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание через предметы. Ходьба по г/скамейке приставными шагами с различными положениями рук. Игра. «Аист ходит по болоту».
31	Упражнения на общую и мелкую моторику.	С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену)
32.	. ОРУ без предметов. Ходьба.	Правила поведения в спортивном зале на

		игровых и уроках АФК. Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в шеренге. ОРУ без предметов. Ходьба в колонне с различными положениями рук.
III четверть - 20 часов		
33.	Баскетбол. Правила поведения в спортивном зале на игровых уроках	Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой
34	Баскетбол.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) с учителем в паре.
35.	Футбол. Правила поведения и безопасности на игровых уроках.	Правила поведения и безопасности на уроках. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Остановка катящегося мяча ногой; Выполнение удара в ворота с места с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем).
36	Футбол.	Отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру на месте.
37.	Пионербол. Правила поведения и безопасности на игровых уроках.	Правила поведения и безопасности на уроках. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.
38.	Пионербол.	Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.
39.	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках по лыжам.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря. Имитационные упражнения в зале. Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.
40.	Лыжная подготовка.	Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря. Имитационные упражнения в зале. Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок. Имитация движений рук в лыжной подготовке.
41.	Игра "Не урони мяч». ОРУ мячом.	Игра "Не урони мяч". Комплексы общеразвивающих упражнений на месте с предметами (средний мяч). Перекатывание

		партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); Построение в шеренгу, колонну.
42.	ОРУ со средним обручем. Катание мяча.	Комплексы общеразвивающих упражнений (средний обруч). Катание большого мяча (фитбол) между расставленными предметами.
43.	Игра "Мяч по кругу". Катание мяча между предметами.	Игра "Мяч по кругу". Катание мяча между предметами. ОРУ с м/обручем. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем).
44.	ОРУ с б/ мячом. Игра "Мяч по кругу».	Комплексы общеразвивающих упражнений с. Комплексы общеразвивающих Игра "Мяч по кругу. Катание мяча.
45.	ОРУ без предметов. Упражнения на осанку.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на осанку: Ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки. Передача и переноска предметов. Игра "Мяч по кругу».
46.	Игра "Подбеги к своему предмету". ОРУ без предметов.	Игра "Подбеги к своему предмету". ОРУ без предметов. Передача и переноска предметов.
47.	Ходьба. Упражнения на осанку.	Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Упражнения на осанку: Ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки. Стойка на одной ноге. Игра «Цапля».
48.	Упражнения на дыхание. Перелезание	Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Перелезание через г/скамейку, модули с опорой на руки. Игра. «Цапля».
49.	Игра " Цапля ". Равновесие.	Игра " Цапля ". Стойка на одной ноге. Ходьба по г/скамейке приставными шагами.
50.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем Передача и переноска предметов на расстояние 10 метров (флажков, мячей,

		палок, набивных мячей -1 кг). Размыкание на вытянутые руки в шеренге.
51.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба. Бег.	С малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты, и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой, и ловля двумя); ходьба в колонне с различным положением рук. Эстафеты с элементами физической подготовки.
52	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание.	Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и Упражнения на дыхание: одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе. Игра «Найди свой цвет».
53.	Велосипедная подготовка. Правила поведения и безопасности на уроках.	Правила поведения и безопасности на уроках; Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий.
54	Велосипедная подготовка.	Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда).
IV часов - 16 часов		
55.	Правила техники безопасности на уроках АФК. Игра «Подбеги к своему предмету» Бег. Прыжки.	Правила техники безопасности на уроках АФК. Игра «Подбеги к своему предмету» Бег с изменением направления за учителем. Переход от бега к быстрой ходьбе. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением.
56.	Эстафеты с элементами физической подготовки. Прыжки.	Упражнения для профилактики плоскостопия: одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с

		продвижением. Упражнения для профилактики плоскостопия.
57.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки.	Ходьба по массажной дорожке для стоп. Прыжки с места толчком двух ног. Игра. «Сорви шишку».
58.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Метание.	Упражнения на общую и мелкую моторику: С набивными мячами–1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево). Размыкание в шеренге. Метание м/мяча на дальность способом из-за головы, через плечо.
59.	Игра "Метание мешочков". Упражнения на общую и мелкую моторику.	Игра "Метание мешочков". Упражнения на общую и мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену). Метание м/мяча на дальность способом из-за головы, через плечо.
60	Ходьба. ОРУ с м/мячом.	Ходьба на носках в колонне по одному с различным положением рук. Ходьба на носках. Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 10-15 см). ОРУ с м/мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Метание м/мяча из-за головы. Игра "Метание мешочков".
61	Бег. Метание.	ОРУ с г/палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/палкой. Бег с изменением направления. Метание малого мяча в горизонтальную цель (круги, квадраты на стене).
62.	Упражнения на осанку. Метание. Упражнения на общую и мелкую моторику.	У гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой со страховкой);

		ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки. Метание м/мяча в горизонтальную цель. Ходьба с набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).
63.	Эстафеты с элементами физической подготовки. Упражнения на осанку.	Эстафеты с элементами физической подготовки. Упражнения на осанку: Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой со страховкой); ходьба с мешочком на голове; ходьба на месте, не отрывая носки от пола; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове, держась руками за рейку гимнастической стенки.
64.	Плавание. Правила поведения и безопасности в бассейне.	Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «брасс». «Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя.
65.	Плавание.	«Сухое плавание» имитация: Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «брасс».

66.	Туризм. Правила техники безопасности на уроках АФК и на природе.	Правила техники безопасности на уроках АФК и на природе. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Различение предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка). Соблюдение последовательности действий при Овладение различными туристическими навыками складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.
67	Подвижные игры коррекционной направленности.	Подвижные игры: «Догони мяч», «Сбей кеглю», «Поймай мяч».
68	Подвижные игры коррекционной направленности.	Подвижные игры: «День ночь», «Догони меня», «Подпрыгни и подуй на шарик»
5 класс I четверть- 24 часа		
1	Правила техники безопасности на уроках АФК. Ходьба. бег	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Размыкание в колонне, в шеренге. ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.
2	Гигиенические требования к занятиям АФК Построения и перестроения.	Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви). Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Игра «Порядок и беспорядок».
3	ОРУ без предмета. Бег Построения и перестроения.	Бег в чередовании с ходьбой. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Класс, стой». Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов.
4	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку.	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку: Имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека: («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой

		как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Повороты направо, налево с указанием направления.
5	Игра «У медведя во бору». Бег. Прыжки. Упражнения на дыхание.	Игра «У медведя во бору». Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Прыжки на двух (одной) ноге, на месте и с поворотами вокруг себя. Дыхание по подражанию: («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
6	Упражнения на дыхание. Бег.	Упражнения на дыхание в различных исходных положениях. Медленный бег. ОРУ. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов без предметов в ходьбе. Прыжки на одной ноге с продвижением. вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Игра «Узнай, где звонили».
7	Прыжок в длину. Ходьба.	Ходьба, начиная с левой ноги. Прыжок в длину с шага. Игра «У медведя во бору».
8	Игра «Прыжки по кочкам». Упражнения на общую мелкую моторику.	Игра «Прыжки по кочкам». Упражнения на общую мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты, и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой, и ловля двумя: Повороты направо, налево с указанием направления.
9	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на развитие точности и координации движений.	Упражнения для профилактики плоскостопия. сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами. Упражнения на развитие точности и координации движений: Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.
10	ОРУ с малым мячом. Метание.	ОРУ с малым мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте (малый мяч) Метание малого мяча левой, правой рукой способом «из-за головы через плечо».

		Прыжок на одной, двух ногах с продвижением вперед.
11	Метание мяча в цель. ОРУ с малым мячом.	Метание мяча в щит. ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте (малый мяч) Размыкание в шеренге, колонне. Игра «Метание мячей и мешочков».
12	ОРУ без предмета. Бег.	ОРУ без предмета: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов в ходьбе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Метание мяча в цель. Игра «Подбеги к своему предмету»
13	Упражнения на общую и мелкую моторику. Передача предметов и переноска груза.	Набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Передача различных предметов. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).
14	Построение и перестроение. Упражнение на развитие точности и координации движений.	Выполнение строевых команд «Становись», «Разойдись», «Класс, стой». Повороты вокруг себя. Упражнение на развитие точности и координации движений: Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу. Прыжки на одной, двух ногах с поворотом.
15	Прыжок в глубину. Упражнения на дыхание, на осанку.	Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения на осанку: упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук). Игра «День и ночь»
16.	Бег. Метание малого мяча.	Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Повороты на месте с указанием направления. Ходьба, начиная с левой ноги.

17	Игра «Пятнашки». Общеразвивающие коррекционно-развивающие упражнения.	Игра «Пятнашки». Упражнения на дыхание. Ходьба на носках, пятках. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук.
18.	Прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Прыжки, наступая через г/скамейку. Упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Ходьба по г/скамейке с предметом в руках.
19.	Настольный теннис. Правила техники безопасности на уроках по настольному теннису.	Правила техники безопасности на уроках по настольному теннису. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий; Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки.
20.	Настольный теннис.	Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля мяча рукой.
21.	Настольный теннис. Игра «Кто дольше удержит?»	Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля мяча рукой. Удержание мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Игра «Кто дольше удержит?».
22.	Бочче. Правила техники безопасности на уроках по Бочче.	Правила техники безопасности на уроках по Бочче. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Ознакомление с содержанием игры. Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино».
23	Бочче.	Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино».
24.	Бочче.	Бочче: Катания шара «паллино». Подкат шара к «паллино».
II четверть - 24 часа		
25	Правила техники безопасности на уроках АФК. ПравилаОРУ с г/мячом. Лазанье, Подлезание, Пролезание.	Правила техники безопасности на уроках АФК ОРУ с г/мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/мячом. Лазанье вверх-вниз по г/стенке. Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Подлезание и перелезание через препятствия различной высоты (40-50 см).
26.	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с г/ мячом (удержание на двух руках, передача из одной руки в другую, бросок мяча и ловля на ладони. Отбивы об пол двумя руками. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Комплексы

		общеразвивающих упражнений с г/мячом.
27	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики г/обручем: Бросок г/обруча двумя руками вверх, и ловля двумя руками. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Комплексы общеразвивающих упражнений с г/обручем.
28	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики г/лентой г/скакалкой). Работа г/лентой вертикальная и горизонтальная «змейки». Прыжки через качающуюся скакалку. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Комплексы общеразвивающих упражнений со г/скакалкой.
29.	Равновесие. Ползание, Лазание.	Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Ползание, лазание: Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.
30	Равновесие. Ползание, Лазание.	Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Лазание вверх-вниз по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой. Передвижение по г/стенки в сторону. Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Класс, стой».
31.	Подлезание Пролезание Перелезание. Перешагивание.	Подлезание и перелезание. под препятствия. разной высоты: мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание. через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.
32.	Построения и перестроения. ОРУ на осанку.	Повороты на месте с указанием направления. ОРУ на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Подбег к своим предметам».
33	ОРУ на осанку. Прыжки.	ОРУ на осанку (имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека). Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Игра «Собери урожай».

34.	Прыжки. Игра «Пятнашки».	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку. Игра «Пятнашки».
35.	Броски и ловля мяча. ОРУ со средним мячом.	Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его ОРУ со средним мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и с предметами (средний мяч) Игра «Кого назвали – тот и ловит».
36	Броски, ловля мяча. Переноска груза.	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Переноска одновременно нескольких предметов (флажка, мяча, палки).
37.	Игра «Мяч по кругу». Переноска груза.	Игра «Мяч по кругу». Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно нескольких предметов (флажка, мяча, палки).
38	Броски, ловля мяча. Упражнения на осанку.	Броски большого мяча друг другу в парах. Упражнения на осанку: ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове. Игра «Не урони мяч».
39	Упражнения на тренажерах. ОРУ с обручем.	Упражнения на простейших тренажерах: («Грация», «Кетлер», эспандеры, гантели). ОРУ с обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с средним обручем.
40	ОРУ с обручем. Игра «Кот и мыши».	Упражнения на кардиотренажерах (беговая дорожка, велотренажер). ОРУ с обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с средним обручем. Игра «Кот и мыши».
41	Упражнения на дыхание. Бег. Ходьба.	Упражнения на дыхание по подражанию. («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба, начиная с левой ноги.
42	Построения и перестроения. Упражнения на развитие точности и координации движений.	Размыкание в шеренге и в колонне. Повороты направо, налево с указанием направления. Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу.
43.	Упражнения на развитие точности и координации движений. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом

		вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.
44	Правила техники безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на тренажерах.	Правила техники безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на тренажерах: Упражнения на простейших тренажерах.
45	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: Упражнения на кардиотренажерах,
46	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: Со встроенными весами.
47	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах. Эллиптических тренажерах.
48	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на простейших тренажерах, Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами, эллиптических тренажерах.
III четверть - 30 часов		
49	Правила техники безопасности на игровых уроках. Баскетбол.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) в паре с партнером
50	Баскетбол.	Броски мяча в кольцо двумя руками. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.
51	Баскетбол.	Передача мяча разными способами (с отскоком от пола, без отскока) в паре с партнером
52	Футбол. Правила техники безопасности на игровых уроках.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).
53	Футбол.	Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем),
54	Футбол.	Футбол: отбивание мяча ногой (руками).
55	Пионербол. Правила техники безопасности на игровых уроках.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку.
56	Пионербол.	Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку.
57	Пионербол.	Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку.
58	Игра «Совушка». Метание мяча.	Игра «Совушка». ОРУ на осанку: Ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и

		опускание на пятки с мешочком на голове. Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке).
59	Игра «Пятнашки. ОРУ без предмета. Метание.	Игра «Пятнашки. ОРУ без предмета: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы через плечо».
60	Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание.	Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу. Метание: Метание малого мяча левой и правой рукой на дальность.
61	Игра «Кого называли – тот и ловит» ОРУ на осанку.	Игра «Кого называли – тот и ловит», ОРУ на осанку (имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека).
62	Ходьба. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. Упражнения с элементами художественной гимнастики: Упражнения с г/ мячом (удержание на двух руках, передача из одной руки в другую, бросок мяча и ловля на ладони. Отбивы об пол двумя руками.
63	Бег. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Упражнения с элементами художественной гимнастики г/обручем: Бросок г/обруча двумя руками вверх, и ловля двумя руками.
64	Прыжки. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Прыжки: Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упражнения с элементами художественной гимнастики г/лентой г/скакалкой). Работа г/лентой вертикальная и горизонтальная «змейки». Прыжки через качающуюся скакалку.
65	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках по лыжам.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви. Правильный захват палок. Имитационные упражнения в зале: Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
66	Лыжная подготовка.	Правильный захват палок. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).

		Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
67	Лыжная подготовка.	Правильный захват палок. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
68	Лыжная подготовка.	Правильный захват палок. Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Транспортировка лыжного инвентаря; Имитационные упражнения в зале: Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
69	Правила техники безопасности на уроках АФК. Ходьба, бег	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК. Размыкание в колонне, в шеренге. ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.
70	Гигиенические требования к занятиям АФК Построения и перестроения.	Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви). Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Игра «Порядок и беспорядок».
71	ОРУ без предмета. Бег Построения и перестроения.	Бег в чередовании с ходьбой. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Класс, стой». Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов.
72	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку.	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку: Имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека: («ходьба

		как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Повороты направо, налево с указанием направления.
73	Игра «У медведя во бору». Бег. Прыжки. Упражнения на дыхание.	Игра «У медведя во бору». Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Прыжки на двух (одной) ноге, на месте и с поворотами вокруг себя. Дыхание по подражанию: («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
74	Упражнения на дыхание. Бег.	Упражнения на дыхание в различных исходных положениях. Медленный бег. ОРУ. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов без предметов в ходьбе. Прыжки на одной ноге с продвижением. вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Игра «Узнай, где звонили».
75	Прыжок в длину. Ходьба.	Ходьба, начиная с левой ноги. Прыжок в длину с шага. Игра «У медведя во бору».
76	Игра «Прыжки по кочкам». Упражнения на общую мелкую моторику.	Игра «Прыжки по кочкам». Упражнения на общую мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты, и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой, и ловля двумя: Повороты направо, налево с указанием направления.
77	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на развитие точности и координации движений.	Упражнения для профилактики плоскостопия. сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами. Упражнения на развитие точности и координации движений: Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.
78	Велосипедная подготовка. Правила поведения и безопасности на	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения и

	уроках.	безопасности на уроках; Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги; Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
79	Велосипедная подготовка.	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса). Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Перекидывание правой ноги через раму; Постановка правой ноги на педаль.
80	Велосипедная подготовка.	Посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 5мин до 10минут.
81	Велосипедная подготовка.	Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Перекидывание правой ноги через раму; Постановка правой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 5мин до 10минут
IV четверть - 24 часа		
82	Правила техники безопасности на уроках АФК. ОРУ с малым мячом. Метание.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте (малый мяч) Метание малого мяча левой, право рукой способом «из-за головы через плечо». Прыжок на одной, двух ногах с продвижением вперед.
83	Метание мяча в цель. ОРУ с малым мячом.	Метание мяча в щит. ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте (малый мяч) Размыкание в шеренге, колонне. Игра «Метание мячей и мешочков».
84	ОРУ без предмета. Бег.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов в ходьбе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Метание мяча в цель. Игра «Подбеги к своему предмету»
85	Упражнения на общую и мелкую моторику. Передача предметов и переноска груза.	Упражнение с мячами: Набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Передача различных предметов. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).
86	Построение и перестроение. Упражнение на развитие точности и координации движений.	Выполнение строевых команд «Становись», «Разойдись», «Класс, стой». вокруг себя. Упражнение на развитие

		точности и координации движений: Построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу. Прыжки на одной, двух ногах с поворотом.
87	Прыжок в глубину. Упражнения на дыхание, на осанку.	Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения на осанку: упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук) Игра «День и ночь»
88	Бег. Метание малого мяча.	Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Повороты на месте с указанием направления. Ходьба, начиная с левой ноги.
89	Игра «Пятнашки». ИИ Общеразвивающие коррекционно-развивающие упражнения.	Игра «Пятнашки». Упражнения на дыхание. и Ходьба на носках, пятках. ИИ Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук.
90	Прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Прыжки, наступая через г/скамейку. Упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Ходьба по г/скамейке с предметом в руках.
91	Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории,

		нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «брасс», «кроль». Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием.
92	Плавание.	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.
93	Плавание.	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.
94	Плавание.	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «брасс», «кроль».
95	Туризм. Соблюдение правил поведения в походе.	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 Практическая часть: складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.
96	Туризм.	Различение предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка.) Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. Складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?
97	Туризм.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Различение составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки. Практическая часть: складывание рюкзака. Перешагивания

		с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?
98	Туризм.	Практическая часть: Складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу с рюкзаками. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?
99	Гигиенические требования к занятиям АФК Построения и перестроения.	Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви). Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. ОРУ без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Игра «Порядок и беспорядок».
100	ОРУ без предмета. Бег Построения и перестроения.	Бег в чередовании с ходьбой. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Класс, стой». Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов.
101	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку.	Игра «Узнай, где звонили». Упражнения на осанку. Имитация ходьбы, бега животных, движения работающего человека: («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Повороты направо, налево с указанием направления.
102	Игра «У медведя во бору». Бег. Прыжки. Упражнения на дыхание.	Игра «У медведя во бору». Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Прыжки на двух (одной) ноге, на месте и с поворотами вокруг себя. Дыхание по подражанию: («понюхать цветок», "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
6 класс I четверть - 16 часов		
1.	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».
2.	Построения и перестроения. Повороты на месте.	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»,
3.	ОРУ без предмета. Высокий старт.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Высокий старт. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость Игра «Попробуй повторить».
4.	Высокий старт. Челночный бег 3р х 10 м	Высокий старт. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно». Челночный бег 3р х 10 м.
5.	Упражнения на дыхание. Бег.	Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Челночный бег 3р х 10 м. Игра «Запрещенное движение».
6.	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».
7.	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,
8.	Упражнения на развитие точности и координации движений. Прыжки в длину.	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».
9.	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 «Посадка и сбор овощей».
10.	Метание. Игра.	ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность. Игра «Посадка и сбор овощей».
11.	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».
12.	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.
13.	Бочче. Правила техники. безопасности на игровых уроках.	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»?
14.	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.
15.	Настольный теннис. Правила техники. безопасности на игровых уроках.	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.
16	Настольный теннис. Правила техники. безопасности на игровых уроках. Упражнения осанку.	Правила техники. безопасности на уроках по настольному теннису. 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.
II четверть - 16 часов		
17.	ПТБ на уроках по гимнастике Упражнения с элементами художественной гимнастики.	ПТБ на уроках по гимнастике. 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.
18.	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Игра «Лохматый пес».	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; выпрыгивания в обруч в лицевой и боковой плоскостях; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах. Игра «Лохматый пес».
19.	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Упражнения на дыхание.	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, выполнение вдоха и выдоха через нос.
20.	Лазанье. ОРУ с г/палкой.	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».
21.	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.
22.	Простейшая полоса препятствий. Упражнения на простейших тренажерах.	Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии. Упражнения на дыхание. Упражнения на простейших тренажерах.
23.	Ползание. Подлезание. Перелезание.	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).
24.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
25.	Упражнения на развитие точности и координации движений.	Упражнения на развитие точности и 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).
26.	ОРУ с обручем. Построения и	ОРУ с обручем: Комплексы

	перестроения.	общеразвивающих упражнений с большим обручем. Построения и перестроения. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте кругом с показом направления.
27.	Прыжок в глубину. Ходьба.	Прыжок в глубину. Ходьба: Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.
28.	Упражнения на кардиотренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами. Эллиптических тренажерах.
29.	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами. Эллиптических тренажерах.
30.	Эстафеты с элементами физической подготовки.	Простейшая полоса препятствий. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.
31.	Эстафеты с элементами физической подготовки.	Простейшая полоса препятствий. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.
32.	Баскетбол. ПТБ на уроках по баскетболу.	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.
III четверть - 20 часов		
33	Баскетбол. Правила техники безопасности на игровых уроках.	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.
34	Футбол. Правила техники безопасности на игровых уроках. .	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), отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча «змейкой» между конусами. Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе.
35	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.
36	Пионербол. Правила техники безопасности на игровых уроках.	ПТБ на уроках по пионерболу. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером, через сетку. Подача мяча двумя руками снизу.
37	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.
38	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам.	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.
39	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; 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.
40	Лыжная подготовка.	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.
41	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития точности и координации. движений.	Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Полное углубленное дыхание с различными 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	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Бег.	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.
43	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».
44	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).
45	Равновесие. Игра «Попробуй повторить»,	«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. Равновесие. Игра «Попробуй повторить»
46	Равновесие. Игра «Попробуй повторить»,	«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»
47	Упражнения на тренажерах. Правила техники безопасности в тренажерном зале.	Правила техники безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах, со встроенными весами. Эллиптических тренажерах
48	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах, на тренажерах со встроенными весами. Упражнения для развития точности и координации движений. Игра «Бросайка».
49	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 помощью. Расхождение вдвоем при встрече. на г/скамейке.
50	ОРУ без предмета.	ОРУ без предмета. Комплексы

	Высокий старт.	общеразвивающих упражнений без предметов Высокий старт. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость Игра «Попробуй повторить».
51	Высокий старт. Челночный бег 3р х 10 м	Высокий старт. Выполнение строевых команд: «Равняйсь!», «Смирно», «Вольно». Челночный бег 3р х 10 м.
52	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 х 10 м. Игра «Запрещенное движение».
53	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).
54	Велосипедная подготовка.	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 7 минут до 15 минут
IV часов - 16 часов		
55	Велосипедная подготовка.	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 7 минут до 15 минут
56	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.
57	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».
58	ОРУ с малым мячом. Метание. Прыжки.	Прыжки в высоту с шага. Метание малого мяча с места на дальность. Передача и переноска предметов на расстояние 20 метров.
59	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.

60	Эстафеты с элементами физической подготовки.	Игра «Мяч по кругу». Метание малого мяча вертикальную цель
61	Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	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: Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя.
62	Плавание.	Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием; Сочетание движений ног с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «брасс», «кроль», «кроль на спине».
63	Плавание.	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 «брасс», «кроль», «кроль на спине».
64	Туризм. Соблюдение правил поведения в походе.	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. Практическая часть: Складывание рюкзака. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки. Выход на улицу с рюкзаками.
65	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.
66	Туризм.	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки. Выход на улицу с рюкзаками. Игра: Кто быстрее соберёт рюкзак?
67	Построения и перестроения.	Выполнение строевых команд: «Равняйся!»,

	Повороты на месте.	«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»,
68	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».
7 класс I четверть - 16 часов		
1	Правила ТБ на уроках АФК. Выполнение Строевых команд.	Правила ТБ на уроках АФК. Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления.
2	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.
3	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».
4	Ходьба. Бег.	Чередование бега с ходьбой. Ходьба со сменой направлений. Игра. «Рыбаки и рыбки».
5	Челночный бег. Упражнения на дыхание.	Челночный бег 3 x 10 м. Упражнения на дыхание: Выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями;
6	"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.
7	ОРУ без предметов. Ходьба. Бег.	ОРУ без предметов: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища. Бег на 30 м с высокого старта.
8	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.
9	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»
10	ОРУ с малым мячом. Метание.	ОРУ с малым мячом. 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»
11	Бочче. Правила техники. безопасности на игровых уроках.	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: Бросок «раффа». Игра: «Кто больше выбьет мячей? »
12	Бочче.	Виды подкатов мяча: «пунто», «раффа». Катания мяча «паллино». Подкат мяча к «паллино». Выбивание мяча: Бросок «раффа»
13	Бочче.	Виды подкатов мяча: «пунто», «раффа». Катания мяча «паллино». Подкат мяча к «паллино». Выбивание мяча: Бросок «раффа». Игра: «Кто больше выбьет мячей? »
14	Настольный теннис. Правила техники. безопасности на игровых уроках.	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 набьёт?»
15	Настольный теннис.	Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»
16	Настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»	Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»
II четверть -16 часов		
17	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.

18	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; выпрыгивание в качающийся обруч в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью
19	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.
20	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».
21	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.
22	Ползание, подлезание, лазание, перелезание: Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии	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.
23	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	Сочетание Переползание через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд.
24	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.
25	Профилактика плоскостопия. Полоса препятствий.	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.
26	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. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании,

		перелезании, пролезании, равновесии.
27	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 столько же шагов без контроля зрения.
28	Упражнения на тренажерах. Правила техники безопасности в тренажёрном зале.	ПТБ на уроках АФК. в тренажёрном зале. Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Равновесие на полу: «Петушок», «Ласточка».
29	Упражнения на тренажерах.	Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса, гантели). Степ доска.
30	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга). Степ доска.
31	Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения коррекцию осанки.	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»)
32	Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения для развития точности и координации движений.	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине. Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами.
III четверть -20 часов		
33	ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол	ПТБ на уроках по баскетболу. 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.
34	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
35	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
36	Футбол: ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	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?»
37	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?»
38	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?»
39	Пионербол. ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по пионерболу. 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).
40	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).
41	Пионербол. Профилактика плоскостопия.	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.

42	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)
43	Упражнения для развития точности и координации движений.	Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов.
44	Броски. Упражнения на осанку.	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».
45	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам:	Лыжная подготовка. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках. 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.
46	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. 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.
47	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. 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.
48	Лыжная подготовка.	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.
49	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)
50	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)
51	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.
52	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 скамейкам, прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и без контроля зрения).
53	Упражнения на коррекцию осанки. Расслабление. Эстафеты.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. «Мельница», «Замочек», «Дощечка». Потряхивание конечностями после выполнения бега, ходьбы, висов. Сочетание ходьбы с бегом. Эстафеты. Передача предметов сидя, стоя.
54	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).
IV четверть - 16 часов		
55	Велосипедная подготовка. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге	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, 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.
56	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). от 10 минут до 15 минут.
57	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). от 10 минут до 15 минут.
58	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.
59	Построения и перестроения. ОРУ с набивным мячом.	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.
60	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 инструкции.
61	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.
62	Эстафеты с элементами физической подготовки Упражнения в расслаблении мышц.	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.
63	Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в	Показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и

	бассейне.	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 прыгивать с бортика бассейна. 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. Игра «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине».
64	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. 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».
65	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. 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».
66	Туризм. Соблюдение правил	Беседа, рассказ, показ медиа файлов,

	поведения в походе.	наглядных пособий: Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, 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; Подготовка кострового места. Практическая часть: ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули и скамейки. Игра: Кто быстрее пройдет полосу препятствий? (через палки, кубики, мягкие модули и скамейки.) Выход на улицу с рюкзаками.
67	Туризм.	Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, 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; Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра; Практическая часть: ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули и скамейки. Игра: Кто быстрее пройдет полосу препятствий? (через палки, кубики, мягкие модули и скамейки.) Выход на улицу с рюкзаками.
68	"Охотники и утки". Челночный бег.	Челночный бег 3 x 10 м. Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом.

8 класс I четверть - 16 часов		
1	Правила ТБ на уроках АФК. Строевая подготовка.	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.
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.
3	ОРУ без предметов на месте. 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. Игра. «Рыбаки и рыбки».
4	Упражнения для развития точности координации движений Ходьба с открытыми глазами, бег.	Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами. Чередование бега с ходьбой Игра. «Рыбаки и рыбки».
5	Упражнения в расслаблении мышц. Челночный бег. Упражнения на дыхание.	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.
6	ОРУ с предметом. Игра "Охотники и утки" Челночный бег без времени.	Общеразвивающие упражнения с предметом набивной мяч. Игра "Охотники и утки ". Челночный бег 3 x 10 м. (без времени.)
7	ОРУ с предметом Ходьба. Бег на 30 м	Общеразвивающие упражнения с предметом набивной мяч. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег на 30 м с высокого старта.
8	Упражнения на дыхание. Бег. Прыжки в длину с места.	Регулирование дыхания при переноске груза во время бега. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Бег на 30 м с высокого старта
9	Прыжки. Метание. ОРУ с малым мячом. Упражнения на осанку.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Снайперы», Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Змея», «Рыбка».
10	ОРУ с малым мячом. Метание. Упражнения на осанку.	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»
11	Бочче. ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. ПТБ на уроках по Бочче. Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто». Одиночные игры. Игра: «Кто больше выбьет мячей? »
12	Бочче.	Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто». Бросок шара «раффа». Одиночные игры. Игра: «Кто больше выбьет мячей?»
13	Бочче.	Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто». Бросок шара «раффа». Одиночные игры.
14	Настольный теннис. ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	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? ».
15	Настольный теннис. Упражнение на расслабление.	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.)
16	ПТБ на уроках по гимнастике. Профилактика плоскостопия. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	ОРУ с г / мячом 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 мячом – передача мяча из одной руки в другую над головой; броски мяча двумя, и ловля двумя на тыльную сторону ладони; отбивы мяча об различные части тела: локтем, о колено и ловля мяча на ладони.
Пчетверть - 16 часов		
17	Упражнения с элементами художественной гимнастики. ПТБ на уроках по гимнастике.	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.
18	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Упражнения на осанку.	Упражнения с лентой – Упражнения с лентой – горизонтальные и вертикальные махи; спирали в лицевой и боковой плоскостях;

		змейки в лицевой и боковой плоскостях. Упражнения на осанку: 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».
19	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Профилактика плоскостопия.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: с г/мячом, обручем, лентой. 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.
20	Эстафеты с передачей и переноской предметов.	Передача и переноска предметов на расстояние 20 метров. (набивных мячей, г/палок, больших мячей.) Эстафеты с передачей предметов сидя и стоя.
21	ОРУ с г/палкой. Висы. до (5-7сек) Упоры.	В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Вис на г/стенке до (5-7сек)
22	Лазание (вправо, влево.) 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.
23	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.
24	Профилактика плоскостопия. Полоса препятствий.	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.
25	Равновесие с помощью учителя. Эстафеты.	«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.
26	Упражнения для развития точности и координации движений.	Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.
27	Упражнения на тренажерах. ПТБ на уроках в тренажёрном зале.	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). Равновесие на полу г/ скамейке: «Петушок», «Ласточка».
28	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. Расслабление, лежа на спине.
29	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. Расслабление, лежа на спине.
30	Упражнения коррекцию осанки. Эстафеты с элементами физической подготовки.	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
31	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. Расслабление, лежа на спине.
32	Упражнения для развития точности и координации движений. Эстафеты с элементами физической подготовки.	Ходьба между 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.
III четверть - 20 часов		
33	ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Ведение мяча (шагом).	Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения и безопасности на уроках по баскетболу. 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.
34	Баскетбол. Передача и ловля мяча в парах (на месте). ОРУ с большими мячами.	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.
35	Баскетбол. Броски мяча (двумя руками от груди). ОРУ с большими мячами. Упражнения на дыхание.	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. Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом. Регулирование дыхания при переноске груза во время бега.
36	Футбол: ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Удары в ворота с места, с 2-х шагов (пустые ворота)	ПТБ на уроках по футболу. Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), с 2-х шагов (пустые ворота). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча «змейкой» между конусами (шагом). Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе Игра: «Кто больше забьет голов?»
37	Футбол. Ведение мяча (шагом).	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота,). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой. Ведение

		мяча «змейкой» между конусами (шагом). Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе, Игра: «Кто больше забьет голов?» Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом. конусами (бегом).
38	Футбол. Передача мяча партнеру на месте, в ходьбе Упражнения на дыхание.	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), с 2-х шагов (пустые ворота). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча «змейкой» между Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе. Игра: «Кто больше забьет голов?» Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом. конусами (бегом).
39	Пионербол. ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр Броски и ловля мяча в парах.	Показ медиа файлов, наглядных пособий. Броски и ловля мяча в парах. Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу)
40	Пионербол. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу)	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками. Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками Нижняя подача мяча (одной рукой снизу)
41	Пионербол. Профилактика плоскостопия. Упражнения сидя.	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками Игра в паре с учителем. Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу) Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.
42	Упражнения на дыхание. Прыжки. в длину с разбега.	Регулирование дыхания при переноске груза во время бега.
43	Прыжки в высоту. Упражнения для развития точности и координации движений.	Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов.
44	Передача и переноска предметов на расстояние до 15 метров. Броски мяча весом 1,5 кг. Упражнения на расслабление.	Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 15 метров. Броски набивного мяча весом 1,5 кг различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча. Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием

		конечностей после выполнения бега, ходьбы.
45	Лыжная подготовка. ПТБ на уроках по лыжной подготовке. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок.	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. 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
46	Лыжная подготовка. Торможения при спуске.	Имитационные упражнения в зале: выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок "полу плугом", "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.
47	Лыжная подготовка. Выполнение бесшажного хода (работа рук).	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.
48	Лыжная подготовка: Стояние на параллельно лежащих лыжах (лыжных ботинках)	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.
49	Метание: Метание цель с места.	Совершенствование метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель. ОРУ с малым мячом. Игра: «Люди, звери, птицы»,
50	Ползание, подлезание, под препятствие, ограниченное с боков. лазание, перелезание. ОРУ с г/палкой.	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). Комплексы упражнений (с г/палкой)
51	Упражнения для профилактики плоскостопия. Эстафеты.	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
52	Упражнения для развития точности и координации движений. (с открытыми глазами). 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 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 (с передачей предметов стоя).	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. «Мельница», «Замочек», «Дощечка». Потряхивание конечностями после выполнения бега, ходьбы, висов. Сочетание ходьбы с бегом. Эстафеты. (с передачей предметов стоя).
54	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).
IV четверть- 16 часов		

55	Велосипедная подготовка. ПТБ на уроках. (вращение педалей с фиксацией ног). От 15 минут до 20 минут.	Показ медиа файлов, наглядных пособий. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках. Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, спицы, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног. От 15 минут до 20 минут
56	Велосипедная подготовка. Правил дорожного движения. ОРУ без предмета.	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
57	Велосипедная подготовка Прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см.	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.
58	Строевая подготовка. Построения и перестроения в различных частях зала.	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. 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.
59	Ходьба. Бег. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам. 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 равномерном темпе. Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между 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.
60	Прыжки. Метание. Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Броски набивного мяча весом 1,5 кг различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча. Упражнения «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».
61	Прыжки в длину с разбега. Метание. Упражнения на расслабление: Расслабление мышц потряхиванием конечностей.	Прыжки в длину с разбега толчком одной ноги в обозначенном месте (квадрат 50х50 см). Метание малого мяча в цель с шага. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.
62	Равновесие: «Ласточка» на полу. Эстафеты с элементами физической подготовки.	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.
63	Плавание: Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Сухое плавание» имитация: Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/стенке с опорой прямыми руками на нее).	Показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «брасс», «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. 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 «баттерфляй». «брасс», «кроль», «кроль на спине», «баттерфляй».

64	Плавание. Стили плавания «кроль», «кроль на спине» имитация: Выполнение движений ногами, лежа на животе, 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. Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «брасс», «кроль», «кроль на спине». «баттерфляй».
65	Плавание имитация. Сочетание движений ног с дыханием.	«Сухое плавание» имитация: чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра: «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «брасс», «кроль», «кроль на спине», «баттерфляй».
66	Туризм. Соблюдение правил поведения в походе Различение предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	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, спальник, 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; спального мешка. Подготовка кострового места 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. Игра: «Кто быстрее разложит спальный мешок?»
67	Туризм. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики.	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?»
68	Туризм. Ходьба вокруг стоек с рюкзаками. Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики. Игра: «Кто быстрее пройдет полосу препятствий?»	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.
9 класс I четверть - 16 часов		
1	Правила ТБ на уроках АФК. Строевая подготовка.	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Построение в шеренгу, Повороты направо, налево, кругом на месте и в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию. (Повторение)
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. (Повторение)
3	ОРУ без предметов на месте и в движении. 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)
4	Упражнения для развития точности координации движений Ходьба. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого без контроля зрения, бег	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. Чередование бега с ходьбой Игра. «Рыбаки и рыбки».
5	Упражнения в расслаблении мышц. Челночный бег. Упражнения на дыхание.	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. (Повторение)
6	ОРУ с предметом набивной мяч. "Охотники и утки ". Челночный бег на время.	Общеразвивающие упражнения с предметом набивной мяч. Игра "Охотники и утки ". Челночный бег 3 x 10 м. на время. (Повторение)
7	ОРУ с предметом Ходьба. Бег на 30 м на скорость.	Общеразвивающие упражнения с предметом набивной мяч. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег на 30 м с высокого старта на скорость.
8	Упражнения на дыхание. Бег. Прыжки в длину с места толчком двух ног.	Регулирование дыхания при переноске груза во время бега. Прыжки в длину с места толчком двух ног (способом согнув ноги). Бег на 30 м с высокого старта на скорость.
9	Прыжки. Метание. способом «из-за головы через плечо». 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», «Рыбка».
10	ОРУ с малым мячом. Метание. Упражнения на осанку	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»
11	Бочче. ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр	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?»
12	Бочче.	Технические правила игры. Бросок шара «пунто». Бросок шара «раффа». Одиночные игры. Игра: «Кто больше выбьет мячей? »
13	Бочче.	Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто».

		Бросок шара «раффа». Одиночные игры.
14	Настольный теннис. ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. Удержание шарика на теннисной ракетке. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. Игра «Кто больше набьёт?». (Попеременно)
15	Настольный теннис. Упражнение на расслабление. (лежа на спине, животе)	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, животе)
16	Настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьёт?»	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?»
II четверть - 16 часов		
17	ПТБ на уроках по гимнастике. Профилактика плоскостопия. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	ОРУ с г / мячом 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 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.
18	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Упражнения на равновесие.	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. Упражнения на балансирах.
19	Упражнения с элементами художественной гимнастики. Упражнения на осанку.	Упражнения с лентой – Упражнения с лентой – горизонтальные и вертикальные махи; спирали в лицевой и боковой плоскостях; змейки в лицевой и боковой плоскостях. 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».
20	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: с г/мячом, обручем, лентой.

	Профилактика плоскостопия.	Катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп. Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.
21	Эстафеты с передачей и переноской предметов из разных ис.п.	Передача и переноска предметов на расстояние 20 метров. (набивных мячей, г/палок, больших мячей.) Эстафеты с передачей предметов из разных ис.п. (сидя и стоя).
22	ОРУ с г/палкой Висы. до (6-8сек) Упоры.	В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Вис на г/стенке до (6-8сек)
23	Лазание. (по диагонали) Висы. Упоры.	Вис на руках на г/стенке (6-8сек). 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, по диагонали.
24	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.
25	Профилактика плоскостопия. Полоса препятствий.	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.
26	Равновесие без помощи учителя. Эстафеты.	«Ласточка» на полу. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Ходьба по рейке г/скамейке (без помощи учителя) Равновесие на одной ноге на г/скамейке. Расхождение вдвоем на г/скамейке. Эстафеты с передачей и переноской предметов.
27	Упражнения для развития точности и координации движений без помощи.	Упражнения для развития точности и координации движений: Несколько поворотов подряд. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам без помощи.
28	Упражнения на тренажерах. ПТБ на уроках. в тренажёрном зале.	ПТБ на уроках. в тренажёрном зале. 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). Равновесие на полу г/ скамейке: «Петушок», «Ласточка».
29	Упражнения на тренажерах. Упражнения на расслабление.	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. Расслабление, лежа на спине.
30	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. Расслабление, лежа на спине, животе.
31	Упражнения коррекцию осанки. Эстафеты с элементами физической подготовки.	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.
32	Упражнения для развития точности и координации движений. Эстафеты с элементами физической подготовки.	Ходьба между 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.
III четверть - 20 часов		
33	ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Ведение мяча (бегом)	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 по прямой, змейкой (бегом) Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места.
34	Баскетбол. Передача и ловля мяча в парах (в беге) ОРУ с большими мячами.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху в парах (в беге). Ведение мяча шагом по прямой, змейкой. Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца. ОРУ с большими мячами
35	Баскетбол. Броски мяча (одной рукой от плеча) ОРУ с большими мячами. Упражнения на дыхание.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху на месте в парах. Ведение мяча шагом по прямой, змейкой. Броски мяча одной рукой от плеча 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.
36	Футбол: ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр Удары в ворота с места, с 2-х шагов(с вратарем).	Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных 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 (бегом). Выполнение передачи мяча партнеру на месте, в ходьбе, беге. Игра: «Кто больше забьет голов?»
37	Футбол. Прием мяча, стоя в воротах, отбивание мяча ногой, руками.	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?» Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом. конусами (бегом).
38	Футбол. Упражнения на дыхание .(сидя, стоя, лежа)	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?» Тренировка дыхания в различных исходных

		положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом.
39	Пионербол. ПТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах через сетку.	Показ медиа файлов, наглядных пособий. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку: двумя руками, одной рукой от плеча (с партнером).
40	Пионербол. Боковая подача мяча.	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча. 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)
41	Пионербол. Профилактика плоскостопия. Ходьба по массажной дорожке.	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками, одной рукой от плеча (с партнером). Нижняя подача мяча (одной рукой снизу) Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.
42	Упражнения на дыхание. Прыжки в длину с разбега толчок в обозначенном месте.	Регулирование дыхания при переноске груза во время бега. Прыжки в длину с разбега толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50 см)
43	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Упражнения для развития точности и координации движений.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги» Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов.
44	Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров. Броски. Упражнения на расслабление.	Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров. Броски набивного мяча весом 2 кг различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы.
45	Лыжная подготовка Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам. Транспортировка лыжного инвентаря. ПТБ на уроках.	Показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам 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 (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).
46	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в зале.	Имитационные упражнения в зале: выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок "плугом", "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.
47	Лыжная подготовка. Ступающий шаг на месте.	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.
48	Лыжная подготовка. Отработка последовательности действий при подъеме после падения.	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.
49	Метание. Метание мяча в цель с шага.	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»,
50	Ползание, подлезание, лазание по г/стенке вверх-вниз перелезание. ОРУ с г/палкой.	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)
51	Упражнения для профилактики плоскостопия. Эстафеты.	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
52	Упражнения для развития точности и координации движений (без контроля зрения). Игра.	Построение в шеренгу, колонну, круг в различных частях зала. Несколько поворотов подряд, прохождение расстояния до 3м от одного 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 (с передачей предметов сидя, стоя).	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.
54	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).
IV четверть - 16 часов		
55	Велосипедная подготовка. Соблюдение правил дорожного	Показ медиа файлов, наглядных пособий. Беседа, рассказ, показ медиа файлов,

	движения во время езды по дороге: Вращение педалей (без фиксации ног). От 15 минут до 25 минут	наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках. Различение составных частей велосипеда: руль, колесо, спицы, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). От 15 минут до 25 минут
56	ОРУ без предмета. Велосипедная подготовка. Вращение педалей (без фиксации ног). От 15 минут до 25 минут.	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 25 минут
57	Велосипедная подготовка Прыжки в глубину с высоты 50 – 65 см.	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 – 65 см.
58	Строевая подготовка Построения и перестроения в различных частях зала по команде учителя.	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки Фиксированное положение головы при сменах исходных положений 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.
59	Ходьба. Бег. Начало ходьбы и бега, остановки по инструкции учителя. 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 равномерном темпе. Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между 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.
60	Прыжки. Метание. Броски набивного мяча весом 2 кг	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Броски набивного мяча весом 2 кг

	различными способами Упражнения на осанку.	различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча. 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».
61	Прыжки в длину с разбега. Метание. Упражнения на расслабление(лежа на спине).	Прыжки в длину с разбега толчком одной ноги в обозначенном месте (квадрат 50х50 см). Метание малого мяча в цель с шага. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы.
62	Равновесие «Ласточка» на полу и гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической. Эстафеты с элементами физической подготовки	«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.
63	Плавание ПТБ на уроках. Стили плавания «кроль». Имитация. Выполнение движений ногами, лежа на животе.	Показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «брасс», «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. 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 «баттерфляй». «брасс», «кроль», «кроль на спине», «баттерфляй».
64	Плавание. Стили плавания «брасс»	«Сухое плавание» имитация: чередование

	имитация: Выполнение движений руками, лежа на животе. Игра.	поворота головы с дыханием, (стоя у г/стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине». «баттерфляй».
65	Плавание имитация: Сочетание движений рук с дыханием. Игра.	«Сухое плавание» имитация: чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/стенке с опорой прямыми руками на нее). Сочетание движений ног с дыханием. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра «Покажи, как работают руки, при плавании стилем «басс», «кроль», «кроль на спине», «баттерфляй».
66	Туризм. Соблюдение правил поведения в походе. Складывание рюкзака. Раскладывание спального мешка (последовательность действий).	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); Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки; спального мешка. Подготовка кострового места Практическая часть: Складывание рюкзака. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак Игра: «Кто быстрее пройдет полосу препятствий?» (через палки, кубики, мягкие модули г/скамейки.) Выход на улицу с рюкзаками. Игра: «Кто быстрее разложит спальный

		мешок?»
67	Туризм. Складывание рюкзака. Раскладывание спального мешка (последовательность действий). Перешагивания с рюкзаками через мягкие модули г/ скамейки. Игра: «Кто быстрее разложит спальный мешок?»	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. 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. Игра «Кто быстрее разложит спальный мешок? »
68	Подвижные игры Челночный бег.	Игра «Пустое место», «Что изменилось?» "Охотники и утки ". Челночный бег 3 х 10 м. Тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом.

Список используемой литературы

1. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, СПб ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).