

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) - 4 класс
срок реализации: 5 лет
составитель: Сендецкая Любовь Викторовна

2026 год

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 1 доп - 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.

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 - 66 часов, 2 часа в неделю, 33 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.

Учебно-тематический план программы «Адаптивная физкультура» 1 (дополнительный) - 4 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов				
		1 доп	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1.	Плавание	3	2	2	2	2
2.	Коррекционные подвижные игры	20	20	21	22	18
3.	Велосипедная подготовка	2	3	3	2	2
4.	Лыжная подготовка	2	2	2	2	2
5.	Физическая подготовка	37	36	37	38	42
6.	Туризм	2	3	3	2	2
ИТОГО		66	66	68	68	68

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;

➤ 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).

Раздел "Лыжная подготовка".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила техники безопасности на уроках по лыжам. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря.

Раздел "Туризм".

➤ 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.

Раздел "Физическая подготовка".

➤ Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения и безопасности на уроках. Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище).

➤ Построения и перестроения. 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:

• 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).

• Общеразвивающие упражнения без предметов, на месте и в движении, с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

• 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.

• 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, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (переключивания 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.

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

•Равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу. 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 физическая культура» (1 дополнительный класс)

Личностные результаты освоения включают:

- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Умение принимать физическую помощь со стороны педагога в процессе выполнения какого-либо действия;
- Формирование уважительного отношения к окружающим

Предметные результаты освоения включают:

➤ 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.

➤ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

➤ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности и проявление интереса к ним: умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные и подвижные игры.

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

Показатели уровня успешности по предмету:

- Усвоил
- Частично усвоил
- Не усвоил

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".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. 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".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила техники безопасности на уроках по лыжам. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря.

Раздел "Туризм".

➤ 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.

Раздел "Физическая подготовка".

➤ Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. 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:

- 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).

- Общеразвивающие упражнения без предметов, на месте и в движении, с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

- 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.

- 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, перекалывания, вращения, катания); с гимнастическими палками – хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, преставления 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).

- 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.

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

- 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 физическая культура» (1 класс)

Личностные результаты освоения включают:

- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Умение принимать физическую помощь со стороны педагога в процессе выполнения какого-либо действия;

- Формирование уважительного отношения к окружающим

Предметные результаты освоения включают:

- 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.

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности и проявление интереса к ним: умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные и подвижные игры.

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

Показатели уровня успешности по предмету:

- Усвоил
- Частично усвоил
- Не усвоил

2 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду,

нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

➤ «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".

➤ Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий. 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.

➤ 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. 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).

Раздел "Лыжная подготовка".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря.

Раздел "Туризм".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок).

➤ 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".

➤ Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий.

➤ 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, вперёд.

➤ Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- 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). Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.

- Общеразвивающие упражнения без предметов, на месте и в движении, с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

- 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",

"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»); удерживание мешочка на голове с различными положениями рук.

- Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («катоков», «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 (сжимание, 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).

- Ходьба и бег. 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, лазание, подлезание, 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 с элементами художественной гимнастики. Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки.

- Упражнения на тренажерах. Упражнения на простейших тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.

- Эстафеты с элементами физической подготовки.

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

Личностные результаты освоения включают:

- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Умение принимать физическую помощь со стороны педагога в процессе выполнения какого-либо действия;
- Формирование уважительного отношения к окружающим

Предметные результаты освоения включают:

- 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.

➤ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

➤ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности и проявление интереса к ним: умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные и подвижные игры.

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

Показатели уровня успешности по предмету:

- Усвоил
- Частично усвоил
- Не усвоил

3 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

➤ «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".

➤ Беседа, рассказ. 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 прыжкам. «Совушка», «Сбор овощей», «Птичка-невеличка», «Кто быстрее?».

➤ Игры с мячом. «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".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. 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".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка).

➤ 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".

➤ Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий; основы знаний. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки

школьника.

➤ Построения и перестроения. Построение в шеренгу, колонну. Выполнение строевых команд: Становись!", "Разойдись!", "Стой!" по словесной инструкции. Повороты на месте по ориентирам с помощью.

➤ Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- 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. 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). Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.

- Общеразвивающие упражнения без предметов, на месте и в движении, с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

- Дыхательные упражнения. 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 («катока», «серп», «окно», «маляр», «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 (сжимание, 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).

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

- 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.

- Ползание, лазание, подлезание, перелезание. Ползание на четвереньках по г/скамейке, захватывая кистями рук края скамейки. Лазание вверх-вниз по г/стенке, не пропуская рейки, с поддержкой. Передвижение по г/стенке в сторону приставным шагом. Переползание через препятствия 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.

- 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.

- 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.

- 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). Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем.

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

- Эстафеты с элементами физической подготовки.

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

Личностные результаты освоения включают:

- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Умение принимать физическую помощь со стороны педагога в процессе выполнения какого-либо действия;

➤ Формирование уважительного отношения к окружающим

Предметные результаты освоения включают:

➤ 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.

➤ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

➤ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности и проявление интереса к ним: умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные и подвижные игры.

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

Показатели уровня успешности по предмету:

- Усвоил
- Частично усвоил
- Не усвоил

4 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Раздел "Плавание".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «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. Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий.

➤ 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. «Порядок и беспорядок», «Найди свой цвет», «Узнай, где звонили», «Аист ходит по болоту».

➤ Подвижные игры и элементы спортивных игр.

➤ 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). 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). Время вращения 5 минут.

Раздел "Лыжная подготовка".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. 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".

➤ Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. 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 рюкзаками.

Раздел "Физическая подготовка".

➤ Беседа, рассказ. Показ медиа файлов, наглядных пособий.

➤ Построение и перестроения. Выполнение команд: "Шагом, марш!", "Класс, стой!".

➤ Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения:

- Основные положения и движения головы, конечностей и туловища. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук.

- Общеразвивающие упражнения без предметов, на месте и в движении, с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

- Дыхательные упражнения. 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 («катоки», «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; поднятие 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).

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

- 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).

- Ползание, лазание, подлезание, перелезание. 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.

- 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).

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

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

- Эстафеты с элементами физической подготовки.

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

Личностные результаты освоения включают:

- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Умение принимать физическую помощь со стороны педагога в процессе выполнения какого-либо действия;
- Формирование уважительного отношения к окружающим

Предметные результаты освоения включают:

- 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.

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности и проявление интереса к ним: умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные и подвижные игры.

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

Показатели уровня успешности по предмету:

- Усвоил
- Частично усвоил
- Не усвоил

Календарно-тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физкультура»
1 (дополнительный) класс

№	Тема урока	Содержание
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.	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".	Игра "Пойдем на прогулку". Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение в круг, взявшись за руки.
6	Упражнения на осанку. Ходьба Подпрыгивание.	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 приставным шагом по линии. правым и левым боком. Подпрыгивание на месте на двух ногах.
7	Игра «Мячики». Бег.	Игра "Мячики". Произвольные броски мяча. Ходьба друг за другом. Свободный бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («катоков», «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 мелких предметов поочередно. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения на мелкую и общую моторику. С массажными мячами-ежиками большого размера (сжимание, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками (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).
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.	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. 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.	Движение руками в стойке. 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 моторику.	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.	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.	ОРУ без предметов: 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.	Упражнения на общую и мелкую моторику. 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. Перелезание. Упражнения на осанку.	Подлезание под шнур. 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	Перелезание. Упражнения на осанку.	Перелезание. 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". Перелезание.	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.	ОРУ с гимнастической палкой. 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. Прелезания.	Упражнения на осанку. Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Прелезание 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	Правила ТБ на уроках АФК. ОРУ со средним мячом.	Правила ТБ на уро АФК. 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»
32	Катание мяча друг другу. ОРУ со средним мячом.	Катание мяча друг другу. ОРУ со средним мячом. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игра «Мячики»
III четверть 22 часа		
33	Игра "Мой веселый, звонкий мяч".	Игра "Мой веселый, звонкий мяч". Катание мяча друг другу. Упражнения на общую и мелкую моторику. Упражнения со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки).
34	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику. Игра. "Мой веселый, звонкий мяч".
35	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», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

36	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.
37	Свободный бег. ОРУ без предметов.	Свободный бег. Упражнения 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»,
38	ОРУ со средним мячом. Свободный бег.	ОРУ со средним мячом. Свободный бег. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Сбивание предметов большим мячом.
39	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание.	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)
40	ОРУ с гимнастической палкой.	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.
41	Игра "На праздник". Упражнения на общую мелкую моторику.	Игра "На праздник". Передача мяча, флажка-палки в шеренге. Упражнения на общую мелкую моторику.
42	Лыжная подготовка. Перенос предметов.	Лыжная подготовка. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила техники безопасности на уроках по лыжам; Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Перенос предметов.
43	Лыжная подготовка. Упражнения на осанку.	Лыжная подготовка. 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.
44	Пионербол. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками.	Пионербол; 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.
45	Пионербол. Подбрасывание мяча вверх. Броски мяча двумя руками вперед.	Пионербол; 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.

46	Баскетбол. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Баскетбол. 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.
47	Баскетбол. Основные положения и движения.	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках. Основные положения и движения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак.
48	Футбол. Перенос предметов.	Футбол: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Узнавание футбольного мяча. Отбивание мяча ногой. Переноска кубиков, мячей и других предметов.
49	Футбол. Ходьба. ОРУ с г/палкой.	Футбол. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба приставным шагом по линии. ОРУ с г/палкой. Ходьба дуг за другом с соблюдением интервал.
50	Велосипедная подготовка Подпрыгивание. Упражнение на дыхание.	Велосипедная подготовка 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.
51	Велосипедная подготовка. Спрыгивание с высоты.	Велосипедная подготовка. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Спрыгивание с высоты.
52	Произвольные броски малого мяча.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (об пол, об стенку). Произвольные броски малого мяча. Броски малого мяча на дальность. Игра: «Догони мяч».
53	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).
54	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.
IV четверть 12 часов		
55	Упражнения на осанку. Упражнения на	Упражнения на осанку. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения

	равновесие.	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».
56	Построения и перестроения. Ходьба.	Построения и перестроения. 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.
57	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.
58	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. ходьба по массажной дорожке для стоп. Игра. "Паровоз".
59	Игра. «Солнце –Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге.	Игра. «Солнце –Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге. Упражнения для профилактики плоскостопия.
60	Плавание. Упражнения на дыхание.	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».
61	Плавание. Движения руками в стойке.	Плавание. Сухое плавание имитация: Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Движения руками в стойке.
62	Плавание. Поворот головы в разных положениях.	Плавание. 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.
63	Туризм. Вводное занятие. Теория. Полоса препятствий.	Туризм 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.
64	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.
65	Подвижные игры коррекционной направленности.	Игра "Мячики"; Игра «Беги к флажку». "; Игра "Пойдем на прогулку"
66	Подвижные игры коррекционной направленности.	Игра «Поймай комара»; Игра «Сорви шишку»; Игра "Доползи до погремушки".

1 класс

№	Тема урока	Содержание
І 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. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Движение руками в стойке.
3	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.
4	Игра "Пойдем на прогулку".	Игра "Пойдем на прогулку". Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение в круг, взявшись за руки.
5	Упражнения на осанку. Ходьба Подпрыгивание.	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 приставным шагом по линии. правым и левым боком. Подпрыгивание на месте на двух ногах.
6	Игра «Мячики». Бег.	Игра "Мячики". 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.

7	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 маленькими мячами (перекалывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).
8	Упражнения на дыхание. Построения и перестроения.	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. Построение в шеренгу в нарисованных кружках. Перестроение в круг, взявшись за руки.
9	Игра «Беги к флажку». Ходьба. Построение.	Игра "Беги к флажку". Ходьба парами, взявшись за руки. Построение в колонну с помощью учителя.
10	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба.	Упражнения на общую и мелкую моторику. 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».
11	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.
12	Движение руками в стойке. Перенос предметов.	Движение руками в стойке. Переноска кубиков, кеглей и других предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия.
13	Игра «Поймай комара». Подпрыгивания. Ходьба.	Игра "Поймай комара". Подпрыгивание на двух ногах. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.
14	Произвольные броски малого мяча. Упражнения на общую и мелкую моторику.	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.
15	Игра «Сорви шишку». Упражнения на дыхание.	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.
16	ОРУ без предметов. Ползание.	ОРУ без предметов: 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".
II четверть 16 часов		
17	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.
18	Упражнения на общую и мелкую моторику. Лазание.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Хват г/ палки сверху, снизу. Вращение г/палки пальцами, кистями рук. (скольжения, представления рук, повороты); Передвижение вправо, влево по нижней гимнастической стенке.
19	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.
20	Подлезание под шнур. Перелезания. Упражнения на осанку.	Подлезание под шнур. Упражнения на осанку: Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Перелезание через г/скамейку, мягкий модуль. Игра. "Доползи до погремушки".
21	Перелезания. Упражнения на осанку.	Перелезания. 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.
22	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.
23	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение по г/стенке.	ОРУ с гимнастической палкой. 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".

24	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).
25	Упражнения на осанку. Пролезания.	Упражнения на осанку. Упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.
26	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.
27	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".
28	Игра "Зайцы". Перелезания.	Игра "Зайцы". Перелезание через гимнастическую скамейку, мягкий модуль. Упражнения на общую и мелкую моторику.
29	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.
30	Правила ТБ на уроках АФК. ОРУ со средним мячом.	Правила ТБ на уроках АФК. 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»
31	Катание мяча друг другу. ОРУ со средним мячом.	Катание мяча друг другу. ОРУ со средним мячом. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игра. «Мячики»
32	Игра "Мой веселый, звонкий мяч".	Игра "Мой веселый, звонкий мяч". Катание мяча друг другу. Упражнения на общую и мелкую моторику. Упражнения со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки).
III четверть 22 часа		
33	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику. Игра. "Мой веселый, звонкий мяч".
34	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»);
35	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.
36	Свободный бег. ОРУ без предметов.	Свободный бег. Упражнения 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»,
37	ОРУ со средним мячом. Свободный бег.	ОРУ со средним мячом. Свободный бег. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Сбивание предметов большим мячом.
38	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание.	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)
39	ОРУ с гимнастической палкой.	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.
40	Игра "На праздник". Упражнения на общую мелкую моторику.	Игра "На праздник". Передача мяча, флажка-палки в шеренге. Упражнения на общую мелкую моторику.
41	Лыжная подготовка. Перенос предметов.	Лыжная подготовка. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила техники безопасности на уроках по лыжам; Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря. Перенос предметов.
42	Лыжная подготовка. Упражнения на осанку.	Лыжная подготовка. 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.
43	Пионербол. Отбивы мяча от пола и	Пионербол; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Удержание мяча в двух руках.

	ловля мяча двумя руками.	Подбрасывание мяча вверх. Отбивы мяча от пола и ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками вперед.
44	Пионербол. Подбрасывание мяча вверх. Броски мяча двумя руками вперед.	Пионербол; 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.
45	Баскетбол. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Баскетбол. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («катоки», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.
46	Баскетбол. Основные положения и движения.	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Удержание мяча в двух руках Основные положения и движения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак.
47	Футбол. Перенос предметов.	Футбол: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий Узнавание футбольного мяча. Отбивание мяча ногой. Переноска кубиков, мячей и других предметов.
48	Футбол. Ходьба. ОРУ с г/палкой.	Футбол. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба приставным шагом по линии. ОРУ с г/палкой. Ходьба дуг за другом с соблюдением интервал.
49	Велосипедная подготовка Вводное занятие. Теоретическая часть.	Велосипедная подготовка Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
50	Велосипедная подготовка Подпрыгивание. Упражнение на дыхание	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Подпрыгивание на месте на двух ногах.
51	Велосипедная подготовка. Спрыгивание с высоты.	Велосипедная подготовка. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Спрыгивание с высоты.
52	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»,
53	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).
54	Упражнения с мячом.	Принятие исходного положения для построения и

	Передача предметов в шеренге.	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.
IV четверть 12 часов		
55	Упражнения на осанку. Упражнения на Равновесие.	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»); Движения руками в стойке. Игра. «Мой веселый звонкий мяч».
56	Построения и перестроения. Ходьба.	Построения и перестроения. 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.
57	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.
58	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. ходьба по массажной дорожке для стоп. Игра. "Паровоз".
59	Игра. «Солнце –Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге.	Игра. «Солнце –Дождик» Передача флажка, мяча, палки в шеренге. Упражнения для профилактики плоскостопия.
60	Плавание. Упражнения на дыхание.	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. Движения руками в стойке.
61	Плавание. Поворот головы в разных положениях.	Плавание. 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.
62	Туризм. Вводный урок. Теоретическая часть.	Туризм Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Правила поведения и безопасности на уроках;

		Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик.
63	Туризм. Полоса препятствий.	Полоса препятствий. Пролезание по туннелю и другие модули, чередуя с подлезанием и перелезанием. Практическая часть: Ходьба вокруг стоек с рюкзаками.
64	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.
65	Подвижные игры коррекционной направленности.	Игра "Мячики»; Игра «Беги к флажку». "; Игра "Пойдем на прогулку"
66	Подвижные игры коррекционной направленности.	Игра «Поймай комара»; Игра «Сорви шишку»; Игра "Доползи до погремушки".

2 класс

№	Тема урока	Содержание
І 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.	Упражнения на осанку: упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения

	Бег.	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. ОРУ без предметов: 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 и переноска предметов: 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.	ОРУ с малым мячом: 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 («като», «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.	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 (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.	Лазанье: 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.	Упражнения с элементами художественной гимнастики; 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.	Упражнения с элементами художественной гимнастики: 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	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 («каток», «серп», «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»
III четверть 24 часа		
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"	Баскетбол: Отбивание баскетбольного мяча от пола (двумя, одной рукой.)

	звонкий мяч".	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. Футбол: Отбивание мяча ногой. Остановка катящегося мяча ногой. Игра «Попади в ворота»,
41	Футбол. Игра «Попади в ворота».	Футбол. 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.	Пионербол: 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.	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.	Лыжная подготовка: Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки). Транспортировка лыжного инвентаря; ОРУ с г/палкой. 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 (перекачивание партнеру сидя Игра. «Море волнуется».
48	Полоса препятствий: Упражнения на дыхание.	Полоса препятствий: 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. Теоретическая часть.	Велосипедная подготовка: Правила поведения и безопасности на уроках; Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий: Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
54	Велосипедная подготовка. Имитационные упражнения.	Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног.)
55	Велосипедная подготовка: Имитационные упражнения на велосипедном тренажере:	Велосипедная подготовка: Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).
56	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.
IV четверть 12 часов		
57	Игра "Сбор овощей". Ползание.	Игра "Сбор овощей". Ползание на животе, на четвереньках. Чередование бега с ходьбой.
58	Прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметке. Упражнения для профилактики плоскостопия.
59	ОРУ с г/ палкой, малый обруч.	ОРУ с г/ палкой, малый обруч. Спрыгивание с высоты 20-30 см.
60	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».
61	Игра "Ловкие ручки". Метание.	Игра "Ловкие ручки". Упражнения на общую и мелкую моторику. Метание малого мяча в цель.

62	Игра "Ловкие ручки". Метание. Бег.	Игра "Ловкие ручки". Упражнения на общую и мелкую моторику. Метание малого мяча в цель.
63	Плавание. Правила Т.Б. в бассейне	Плавание: 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.
64	Плавание.	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.
65	Туризм. Вводный урок. Теоретическая часть.	Туризм: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Правила поведения на природе. Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды).
66	Туризм. Практическая часть.	Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками через палки, кубики, мягкие модули.
67	Туризм. Практическая часть. Выход на улицу.	Правила поведения на природе. Практическая часть: Повторение названия предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды). Выход на улицу с рюкзаками.
68	Плавание.	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.

3 класс

№	Тема урока	Содержание
І 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.	ОРУ без предметов. 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.	Упражнения на дыхание. 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.	ОРУ с малым мячом: 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.	Упражнения на осанку: 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.	Ползание на четвереньках по г/скамейке. Упражнения для профилактики: плоскостопия. Сидя («катока», «серп», «окно», «малая», «мельница», «кораблик»); ходьба на месте, не отрывая носки от пола. Игра. «Не урони мешочек»,
21	Игра "Не урони мешочек". Упражнения на дыхание.	Игра "Не уроки мешочек". Упражнения на дыхание: 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: 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.	ОРУ с г/палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте с предметом (г/ палка). Лазание: Лазание вверх-вниз по г/стенке, не пропуская рейки, с поддержкой. Передвижение по г/стенке в сторону.
24	ОРУ с г/палкой. Лазание.	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.	ОРУ с малым обручем: 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 обручем.	Прыжки: Прыжок в глубину. Спрыгивание с высоты. ОРУ с малым обручем: Пролезание в модуль-тоннель на животе. Пролезание через г/обруч. Пролезание через 3-4 обруча подряд.
29	Пролезание. Спрыгивание.	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	ОРУ с малым обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем. Упражнения с элементами: художественной гимнастики;

	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 24 часа		
33	Правила поведения в спортивном зале и на игровых уроках АФК. Построения. Ходьба.	Основы знаний: 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».	Баскетбол: 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.	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.	Футбол: Правила поведения на игровых уроках. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Остановка катящегося мяча ногой. отбивание мяча ногой.
37	Футбол. Ходьба.	Футбол: 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.	Пионербол. 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.	Пионербол. 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.	Лыжная подготовка: 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.	Лыжная подготовка: 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 препятствия высотой до 80 см на животе (г/скамейка, г/конь).
44	ОРУ с малым обручем. Переползание через препятствие.	ОРУ с малым обручем. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем. Переползание через препятствия 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.	Построения: 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.	Прыжки: 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. Ходьба.	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.
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.
IV четверть 12 часов		
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: 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: 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.	Упражнения на дыхание: 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.	ОРУ без предметов: 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.

№	Тема урока	Содержание
І четверть 16 часов		
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. 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.	Построение. 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: 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: 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.	ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжок глубину.

8	ОРУ с малым мячом. Метание мяча.	ОРУ с малым мячом: 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 на осанку: 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. ОРУ с малым мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым мячом. Ходьба на носках.
14	ОРУ без предметов. Упражнения на общую и мелку моторику.	ОРУ без предметов: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на общую и мелку 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.	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.	ОРУ без предметов: 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.	ОРУ со средним обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с о 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: 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 («каток», «серп», «окно», «маяр», «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.	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	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.	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. 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 тренажерах: 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.	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	Упражнения на общую и мелкую моторику.	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)
III четверть 24 часа		
33	Правила поведения в спортивном зале на уроках АФК. ОРУ без предметов.	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.
34	Баскетбол.	Баскетбол: 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.
35	Баскетбол.	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.
36	Футбол. Правила поведения и безопасности на уроках.	Футбол: 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).
37	Футбол.	Футбол: Отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру на месте.
38	Пионербол. Правила поведения и безопасности на уроках.	Пионербол: 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.
39	Пионербол.	Пионербол: Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.
40	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках по лыжам.	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.
41	Лыжная подготовка.	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.
42	Игра "Не урони мяч». ОРУ мячом.	Игра "Не урони мяч". ОРУ с мячом. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте с предметами (средний мяч). Перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); Построение в шеренгу, колонну.
43	ОРУ со средним обручем. Катание мяча.	ОРУ с м/обручем. Комплексы общеразвивающих упражнений (средний обруч). Катание большого мяча (фитбол) между расставленными предметами.
44	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).
45	ОРУ с б/ мячом. Игра "Мяч по кругу».	ОРУ с б/мячом: Комплексы общеразвивающих упражнений с. Комплексы общеразвивающих Игра "Мяч по кругу. Катание мяча.
46	ОРУ без предметов. Упражнения на осанку.	ОРУ без предметов: 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».
47	Игра "Подбеги к своему предмету" ОРУ без предметов.	Игра "Подбеги к своему предмету". ОРУ без предметов. Передача и переноска предметов.
48	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».
49	Упражнения на дыхание. Перелезание	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. Перелезание через г/скамейку, модули с опорой на руки. Игра. «Цапля».
50	Игра " Цапля ". Равновесие.	Игра " Цапля ". Стойка на одной ноге. Ходьба по г/скамейке приставными шагами.
51	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.
52	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба. Бег.	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); Ходьба в колонне с различным положением рук. Эстафеты с элементами физической подготовки.
53	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание.	Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маяр», «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».
54	Велосипедная подготовка. Правила поведения и безопасности на уроках.	Велосипедная подготовка: Правила поведения и безопасности на уроках; Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий.
55	Велосипедная подготовка.	Велосипедная подготовка: Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда).
56	Игра «Подбеги к своему предмету» Бег. Прыжки.	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.
IV четверть 12 часов		
57	Эстафеты с элементами физической подготовки. Прыжки.	Эстафеты с элементами физической подготовки. 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.
58	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки.	Упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба по массажной дорожке для стоп. Прыжки с места толчком двух ног. Игра. «Сорви шишку».
59	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; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Размыкание в шеренге. Метание м/мяча на дальность способом из-за головы, через плечо.
60	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, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену). Метание м/мяча на дальность способом из-за головы, через плечо.
61	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".
62	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).
63	Упражнения на осанку. Метание. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Упражнения на осанку: 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).
64	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.
65	Плавание. Правила поведения и безопасности в бассейне.	Плавание. Беседа, рассказ; Показ медиа файлов, наглядных пособий. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Стили плавания «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.
66	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».
67	Туризм. Правила техники безопасности на уроках АФК.	Туризм. Правила техники безопасности на уроках АФК. 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.
68	Туризм.	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 рюкзаками.

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)

