

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
Протокол № 1 от «29» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
С.Н. Сомов
Приказ № 140 от «12» 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

3 класса (вариант 2)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематический план.
5. Материально – техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету ««Адаптивная физкультура»», для детей с умеренной умственной отсталостью третьего года обучения составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026.

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

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

Основные задачи:

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

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре для 3 класса включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умения и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

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

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

корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры:

спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

- наглядные средства обучения;
- беседы.

Разделы программы:

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

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

Краткое содержание программы: Раздел "Плавание".

- Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий;
- «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; Основы знаний: 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.
- Подвижные игры: Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Подбеги к своему предмету», «Найди предмет», «Не урони мешочек», «Запрещенное движение». Игры с бегом и прыжками: «Совушка», «Сбор овощей», «Птичка-невеличка», «Кто быстрее?». Игра «Передача мяча в шеренге, колонне.» Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел "Велосипедная подготовка".

- Правила поведения и безопасности на уроках; правила дорожного движения во время езды по дороге.
- Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь;

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

- Имитационные упражнения на велосипедном тренажере: 3 минуты

Перекидывание правой ноги через раму;

Постановка правой ноги на педаль;

Посадка на седло, постановка левой ноги на педаль;

- Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). 3 минуты
- Торможение ручным тормозом.

Раздел "Лыжная подготовка".

- 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.

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

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

Раздел "Физическая подготовка".

- 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!".

• Общеразвивающие и корригирующие упражнения; Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, малый обруч). ОРУ с большим мячом.

• Упражнения на дыхание: Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»).

• Упражнения на осанку: Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); удерживание мешочка на голове с различными положениями рук.

• Упражнения для профилактики плоскостопия: Сидя («каторк», «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, переключивания, вращения, катания), с гимнастическими палками (преставления рук, повороты, вращения, подбрасывание и ловля); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание над собой и ловля с отскоком от пола, броски в стену); с маленькими мячами (переключивания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, произвольные удары в

стену в квадраты; удары об пол одной рукой); набивные мячи –1 кг (удерживание на груди 30 сек, ходьба с мячом в руках).

- Упражнения с элементами художественной гимнастики; Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Вращение г/ скакалки сбоку (правого, левого).

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

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

- Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем.

- Различные виды бега. Бег в колонне по одному.

- Различные виды прыжков: Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки в длину с мест толчком двух ног с пола на мат. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Прыжки в глубину. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.

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

- Лазание, перелезание, Подлезание: Ползание на четвереньках по г/скамейке, захватывая кистями рук края скамейки. 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.

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

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

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

- Эстафеты с элементами физической подготовки.

Предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с

использованием технических средств); освоение двигательных навыков,

последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

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

3. Освоение (теоретически) доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, туризм, плавание: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, туризм, умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, подвижные игры, физическая подготовка. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, подвижные игры, физическая подготовка.

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

№ п/п	Разделы программы	3 класс
1.	Плавание	2
2.	Коррекционные подвижные игры	20
3.	Велосипедная подготовка	2
4.	Лыжная подготовка	2
5.	Физическая подготовка	40
6.	Туризм	2

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
3 класс
на 2024 -2025 учебный год**

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
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.	Формирование организованности, внимания. Удерживание правильной позы при выполнении различных физических упражнений.
2.	ОРУ без предметов. Ходьба. Выполнение строевых команд.	ОРУ без предметов. Выполнение команд: "Становись!", "Разойдись!", "Стой!" по словесной инструкции. Ходьба с высоким подниманием бедра.	Развитие общей моторики, внимания.
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.	Развитие общей моторики, внимания, выносливости.
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.	Активизация психических процессов: восприятие, память, внимание. Согласованность коллективных действий. Развитие выносливости.
5.	Упражнения на дыхание. Бег. Прыжки.	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать	Дифференцировка понятий: быстро – медленно. Активизация дыхания. Укрепление мышц ног. Развитие равновесия.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»).</p> <p>Быстрый, медленный бег.</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте.</p>	
6.	Прыжок в длину с места.	<p>Прыжок в длину с мест толчком двух ног с пола на мат.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»).</p> <p>Игра "Порядок и беспорядок".</p>	Развитие координации движений. Согласованность работы рук, ног.
7.	Игра «Сбор овощей». Прыжки.	<p>Игра «Сбор овощей».</p> <p>Прыжки в длину с мест толчком двух ног с пола на мат.</p> <p>Спрыгивание с высоты.» 20-30см.</p>	Развитие ловкости, скоростных качеств. Согласованность работы рук, ног. Преодоление страха.
8.	Выполнение строевых команд. ОРУ с малым мячом. Броски малого мяча.	<p>Выполнение команд: "Становись!", "Разойдись!", "Стой!". Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч).</p> <p>Броски малого мяча из-за головы в стену (левой, правой рукой)</p> <p>Игра. «Птичка-невеличка»,</p>	Дифференцировка усилий при броске мяча. Развитие внимания, общей моторики, ловкости.
9.	Игра «Совушка» Бег.	<p>Игра «Совушка»,</p> <p>Упражнения на общую и мелкую моторику: С массажными мячами-ежиками различного размера (сжимание, переключивания, вращения, катания),</p>	Дифференцировка понятий о форме, твердости предметов, (круглый, квадратный, мягкий, жесткий). Дифференцировка переключения темпа.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
10.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Бег.	<p>Быстрый, медленный бег.</p> <p>Упражнения на общую и мелкую моторику: с гимнастическими палками (преставления рук, повороты, вращения, подбрасывание и ловля); массажными мячами-ежиками различного размера (сжимание, переключивания, вращения, катания),</p> <p>Быстрый, медленный бег.</p> <p>Игра. «Кто быстрее?».</p>	Развитие мелкой моторики. Дифференцировка переключения темпа.
11.	Игра "Птичка-невеличка". Прыжки.	<p>Игра "Птичка-невеличка".</p> <p>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»</p> <p>Прыжки: Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.</p>	Формирование осанки. Согласованность коллективных действий. Укрепление мышц ног.
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.	Развитие мелкой моторики. Дифференцировка усилий в броске мяча.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
13.	Игра "Найди предмет". Упражнения на общую и мелкую моторику.	Игра «Птичка-невеличка». 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.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий в броске мяча.
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.	Формирование осанки. Преодоление страха. Дифференцировка усилий в прыжках. Развитие внимания.
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.	Развитие равновесия, общей моторики, внимания, Развитие координации движений. Дифференцировка усилий в броске мяча.
16.	Игра «Совушка». Выполнение строевых команд.	Игра "Совушка".	Развитие быстроты. Активизация психических процессов: внимания, памяти, восприятия. Развитие общей моторики.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Выполнение команд: "Становись!", "Разойдись!", "Стой!". Эстафеты с элементами физической подготовки.	
		II четверть	
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.	Формирование навыков организованности, внимания. на уроках. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка понятий: инвентарь.
18	Упражнения на осанку. Прыжки.	Упражнения на осанку: Удерживание мешочка на голове с различными положениями рук. Прыжки в глубину: Спрыгивание с высоты.	Формирование осанки. Преодоление страха. Формирование понятия – глубина.
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).	Развитие быстроты. Сохранение равновесия на месте и в движении, на возвышении.
20	Ползание по г/скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Ползание на четвереньках по г/скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); ходьба на месте, не отрывая носки от пола. Игра. «Не урони мешочек»,	Развитие равновесия на возвышении. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц ног.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
21	Игра "Не уроки 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.	Формирование осанки. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений.
22	Лазанье. ОРУ с г/палкой.	Лазанье: Лазанье 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).	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.
23	ОРУ с г/палкой. Лазанье.	ОРУ с г/палкой: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте с предметом (г/палка). Лазанье: Лазанье вверх-вниз по г/стенке, не пропуская рейки, с поддержкой. Передвижение по г/стенке в сторону.	Согласованность движений рук, ног. Координация движений. Преодоление страха.
24	ОРУ с г/палкой. Лазанье.	ОРУ с г/палкой. Лазанье: Лазанье вверх-вниз по г/стенке, не пропуская рейки, с поддержкой. Передвижение по г/стенке в сторону.	Согласованность движений рук, ног. Координация движений. Преодоление страха.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
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).	Развитие ловкости, согласованности движений рук, ног. Развитие моторики.
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.	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве. Активизация психических процессов: восприятия, памяти, внимания. Дифференцировка усилий.
27	Пролезание. Упражнения на дыхание.	Пролезание в модуль-тоннель на животе. Упражнения на дыхание: Согласование дыхания с различными движениями. Игра. «Запрещенное движение».	Развитие ловкости, смелости. Активизация дыхания.
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.	Развитие ловкости, смелости. Активизация дыхания.
29	Пролезания. Спрыгивания.	Пролезание через 3-4 обруча подряд. Спрыгивание с высоты.	Развитие мелкой и общей моторики, смелости, ловкости.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		ОРУ с малым обручем. Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем.	
30	ОРУ с малым обручем. Упражнения с элементами художественной гимнастики.	ОРУ с малым обручем: Комплексы общеразвивающих упражнений с малым обручем. Упражнения с элементами: художественной гимнастики; Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони. Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Вращение г/ скакалки сбоку (правого, левого). Ходьба по г/скамейке приставными шагами.	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Дифференцировка понятий: широкий - узкий, большой - маленький. Укрепление мышц рук.
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.	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Дифференцировка понятий: широкий - узкий, большой - маленький. Укрепление мышц рук.
32	Упражнения с элементами	Удерживание г/ мяча на ладонях. Удерживание г/ мяча на одной ладони.	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Дифференцировка понятий: широкий -

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	художественной гимнастики. Игра «Подбеги к своему предмету»	Поднимание рук вверх с удерживанием мяча. Правильный хват скакалки. Вращение г/ скакалки сбоку (правого, левого). Игра «Подбеги к своему предмету».	узкий, большой - маленький. Укрепление мышц рук. Развитие скоростных качеств.
		III четверть	
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.	Формирование понятий: правила. Развитие внимания, координации. Дифференцировка последовательности движений 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»	Переключение движения по сигналу. Развитие внимания, глазомера. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
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»".	Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения. Укрепление мышц, плечевого пояса, кисти. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
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.	Развитие внимания, точности. Укрепление мышц стоп. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
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.	Развитие глазомера, точности. Дифференцировка усилий. Развитие моторики ног. Профилактика плоскостопия. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
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.	Развитие быстроты, моторики, точности. Дифференцировка усилий. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
39	Пионербол. Упражнения на дыхание.	Пионербол. Упражнения на дыхание. Броски мяча двумя руками вперед. Игра в паре с учителем: Броски мяча двумя	Повторение правильного дыхания. Укрепление мышц рук. Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Формирование умения

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>руками, и ловля мяча. Игра в паре с партнером.</p> <p>Упражнения на дыхание: Согласование дыхания с различными движениями. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»).</p>	<p>взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.</p>
40	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках по лыжам. Передача предметов.</p>	<p>Лыжная подготовка: Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления.)</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря;</p> <p>Имитационные упражнения в зале:</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.</p> <p>Правильный захват палок.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности на уроках по лыжам.</p> <p>Передача предметов: флажки, мячи, палки и переноска их на расстояние 10 м. Эстафеты с элементами спортивных игр.</p>	<p>Развитие внимания, выносливости к умеренным нагрузкам Дифференцировка усилий. Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
41	Лыжная подготовка. Упражнения на осанку.	<p>Лыжная подготовка: Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления.)</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря;</p> <p>Имитационные упражнения в зале:</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах в спортивной обуви.</p> <p>Правильный захват палок.</p> <p>Упражнения на осанку.</p> <p>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»)</p> <p>Эстафеты с элементами спортивных игр.</p>	<p>Формирование осанки. Развитие равновесия.</p> <p>Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.</p>
42	Игра "Не уроки мешочек". Ходьба.	Игра "Не уроки мешочек". Ходьба по г/скамейке приставными шагами с предметом на голове.	Развитие равновесия. Сохранение правильной осанки с предметом на голове.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		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).	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, быстроты, координации, внимания.
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».	Развитие ловкости, мелкой и общей моторики, быстроты, координации, внимания.
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».	Развитие ловкости. Преодоление страха. Развитие мелкой моторики. Развитие навыка организованности.
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.	Развитие глазомера, внимания, точности, согласованности коллективных действий. Преодоление страха.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
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.»	Развитие организованности, внимания, координации. Дифференцировка последовательности движений рук.
48	Игра «Совушка» Бег.	Игра «Совушка». Бег в колонне по одному. Быстрый и медленный бег. Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.	Переключение движения по сигналу. Активизация дыхания. Развитие выносливости. Укрепление С.С.системы.
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).	Преодоление страха. Развитие равновесия. Укрепление мышц ног. Развитие моторики.
50.	ОРУ со средним мячом. Бег.	ОРУ со средним мячом: Передача среднего мяча в колонне, шеренге. Сбивание мячом предметов. Бег в колонне по одному.	Развитие гибкости, внимания, координации, точности, глазомера. Дифференцировка усилий. Развитие мелкой и общей моторики.
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.	Формирование осанки. Развитие равновесия. Выносливость к умеренным нагрузкам.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
52	Упражнения на тренажерах. Ходьба.	Упражнения на простейших тренажерах. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Стойка на одной ноге со страховкой.	Развитие ловкости, быстроты, равновесия, гибкости.
53	Упражнения на тренажерах. ОРУ со большим мячом.	Упражнения на кардиотренажерах. ОРУ со большим мячом: Передача большого мяча в колонне. Сбивание большим мячом предметов.	Развитие, внимания, координации, точности, глазомера. Дифференцировка усилий. Развитие мелкой и общей моторики. Укрепление С.С.системы.
54	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах со встроенными весами.	Укрепление мышц рук, ног, живота, спины.
IV четверть			
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).	Дифференцировка усилий. Развитие моторики ног. Формирование навыков езды на велосипеде. Укрепление С.С.системы

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
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.	Дифференцировка усилий. Развитие моторики ног. Формирование навыков езды на велосипеде. Укрепление С.С.системы
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».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий при подбрасывании мяча различно Развитие точности и направленности движений.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
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".	Развитие быстроты. Активизация психических процессов: внимания, восприятия. Развитие моторики. Укрепление мышц рук.
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).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Развитие прямолинейности движения.
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.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий в прыжках. Развитие прыгучести.
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»,	Развитие координации, моторики, внимания. Профилактика плоскостопия. Массаж стоп.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
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.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве, координации. Формирование навыков правильного дыхания. Активизация психических процессов. Повторение строевых команд.
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.	Активизация психических процессов: внимания, памяти. Управление эмоциональным состоянием. Развитие выносливости, быстроты.
64	Игра "Сбор овощей". Эстафеты с элементами физической подготовки.	Игра "Сбор овощей". Эстафеты с элементами физической подготовки.	Развитие скорости, внимания, точности, ловкости. Управление эмоциональным состоянием. Укрепление ССС.
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».	Координация движений рук и ног. Развитие общей моторики, координации. Дифференцировка понятий: лево – право. Координация движений рук и ног. Формирование умения плавать.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.</p> <p>Поворот головы в разных положениях.</p> <p>Чередование поворота головы с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее).</p> <p>Сочетание движений ног с дыханием.</p> <p>Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя.</p>	
66	Плавание.	<p>Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. «Сухое плавание» имитация:</p> <p>Поднимание одновременно рук и ног упражнение «Лодочка».</p> <p>Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.</p> <p>Поворот головы в разных положениях.</p> <p>Чередование поворота головы с дыханием. Чередование поворота головы с дыханием, (стоя у г/ стенке с опорой прямыми руками на нее).</p> <p>Сочетание движений ног с дыханием.</p> <p>Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине, сидя, стоя.</p>	<p>Координация движений рук и ног. Развитие общей моторики, координации. Дифференцировка понятий: лево – право. Координация движений рук и ног.</p> <p>Формирование умения плавать.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
67	Туризм. Правила техники безопасности.	<p>Правила техники безопасности на уроках. Беседа, рассказ, показ медиа файлов, наглядных пособий.</p> <p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка.</p> <p>Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>Формирование туристических навыков</p> <p>Практическая часть: Складывание вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды.)</p> <p>Ходьба вокруг стоек с рюкзаками; Перешагивания с рюкзаками; через палки, кубики, мягкие модули г/ скамейки.</p>	Формирование туристических навыков.
68	Туризм.	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка.</p>	Формирование туристических навыков.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>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.</p>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026