

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 2), 5 класс (обучение на дому).

Учитель Екимова Л.В.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п-п | Тема урока | Формы контроля, форма обучения | Дополнительная информация |
|-------|---|--------------------------------|---------------------------|
| 1 | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег. | | |
| 2 | Основы техники спринтерского бега. | 1.Сам.обучение | |
| 3 | Спринтерский бег. | 2.Сам.обучение | |
| 4 | Спринтерский бег. | | |
| 5 | Контрольный урок по Спринтерскому бегу на 60 м . | 3.Сам.обучени | |
| 6 | Метание малого мяча. | 4.Сам.обучение | |
| 7 | Контрольный урок. Метание малого мяча(150г) на дальность. | | |
| 8 | Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета. | 5.Сам.обучение | |
| 9 | Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета. | 6.Сам.обучение | |
| 10 | Контрольный урок по прыжкам в длину. | | |
| 11 | Бег на средние дистанции. | 7.Сам.обучение | |
| 12 | Бег на средние дистанции. | 8.Сам.обучение | |
| 13 | Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий | | |
| 14 | Равномерный бег (16 мин) | 9.Сам.обучение | |
| 15 | Равномерный бег (17 мин) | 10.Сам.обучение | |
| 16 | Равномерный бег (18 мин) | | |
| 17 | Равномерный бег (18 мин) | 11.Сам.обучение | |
| 18 | Равномерный бег (18 мин) | 12.Сам.обучение | |
| 19 | Равномерный бег (19 мин) | | |
| 20 | Равномерный бег (20 мин) | 13.Сам.обучение | |
| 21 | Равномерный бег (20 мин) | 14.Сам.обучение | |
| 22 | Бег 1.5 км с учетом времени | | |
| 23 | Челночный бег 3x10. | 15.Сам.обучение | |
| 24 | Челночный бег 3x10. | 16.Сам.обучение | |
| 25 | Тестирование челночного бега 3x10. | | |
| 26 | Ускорение с разных положений. | 17.Сам.обучение | |
| 27 | Эстафета. | 18.Сам.обучение | |
| 28 | Эстафета. | | |
| 29 | Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой. | 19.Сам.обучение | |
| 30 | Развитие силы и силовой выносливости. | 20.Сам.обучение | |
| 31 | ОФП. Развитие физических качеств (гибкости, | | |

| | | | |
|----|---|-----------------|--|
| | ловкости, силы). Круговая тренировка | | |
| 32 | Смешанные висы | 21.Сам.обучение | |
| 33 | Двигательные действия в висах и смешанных висах | 22.Сам.обучение | |
| 34 | ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках. | | |
| 35 | Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений. | 23.Сам.обучение | |
| 36 | Совершенствование акробатических упражнений. | 24.Сам.обучение | |
| 37 | ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений. | | |
| 38 | Совершенствование акробатических упражнений. | 25.Сам.обучение | |
| 39 | Два кувырка вперед слитно. | 26.Сам.обучение | |
| 40 | ОФП. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость. | | |
| 41 | Перекат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно. | 27.Сам.обучение | |
| 42 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя. | 28.Сам.обучение | |
| 43 | ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время | | |
| 44 | ОФП. Развитие быстроты и скоростных качеств при выполнении полосы препятствий. | 29.Сам.обучение | |
| 45 | ОФП. Гимнастическая полоса препятствий. | 30.Сам.обучение | |
| 46 | Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений. | | |
| 47 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 31.Сам.обучение | |
| 48 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 32.Сам.обучение | |
| 49 | ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях. | | |
| 50 | Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. | 33.Сам.обучение | |
| 51 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте | 34.Сам.обучение | |
| 52 | Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигательных действий | | |
| 53 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами | 35.Сам.обучение | |
| 54 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате | 36.Сам.обучение | |
| 55 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками | | |
| 56 | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 37.Сам.обучение | |

| | | | |
|----|---|-----------------|--|
| 57 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 38.Сам.обучение | |
| 58 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | | |
| 59 | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 39.Сам.обучение | |
| 60 | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 40.Сам.обучение | |
| 61 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте | | |
| 62 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 41.Сам.обучение | |
| 63 | Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол | 42.Сам.обучение | |
| 64 | Стойка и передвижения игрока. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом | | |
| 65 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. | 43.Сам.обучение | |
| 66 | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | 44.Сам.обучение | |
| 67 | Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | | |
| 68 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 45.Сам.обучение | |
| 69 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 46.Сам.обучение | |
| 70 | Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах | | |
| 71 | Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах | 47.Сам.обучение | |
| 72 | Попеременный одношажный ход на лыжах | 48.Сам.обучение | |
| 73 | Попеременный одношажный ход на лыжах | | |
| 74 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 49.Сам.обучение | |
| 75 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 50.Сам.обучение | |
| 76 | Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах | | |
| 77 | Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах | 51.Сам.обучение | |
| 78 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | 52.Сам.обучение | |
| 79 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | | |
| 80 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 53.Сам.обучение | |
| 81 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 54.Сам.обучение | |
| 82 | Т.Б. по волейболу. Стойки игрока. Передвижения в стойке. | | |

| | | | |
|-----|---|-----------------|--|
| 83 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 55.Сам.обучение | |
| 84 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты | 56.Сам.обучение | |
| 85 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты | | |
| 86 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол | 57.Сам.обучение | |
| 87 | Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол | 58.Сам.обучение | |
| 88 | Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | | |
| 89 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 59.Сам.обучение | |
| 90 | Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 60.Сам.обучение | |
| 91 | Передвижения в стойке.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | |
| 92 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 61.Сам.обучение | |
| 93 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 62.Сам.обучение | |
| 94 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | |
| 95 | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости | 63.Сам.обучение | |
| 96 | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости | 64.Сам.обучение | |
| 97 | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости | | |
| 98 | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | 65.Сам.обучение | |
| 99 | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости | 66.Сам.обучение | |
| 100 | Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. | | |
| 101 | Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных | 67.Сам.обучение | |
| 102 | Бег на результат (60м). Специальные беговые | 68.Сам.обучение | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки | | |
|--|---|--|--|