

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Багратионовская общеобразовательная школа-интернат № 5»
(ГБУ ОО «Школа-интернат № 5»)
238420 Калининградская область, г. Багратионовск, ул. Калининградская, д.20 тел.8 (401-56)3-40-35; 3-
31-74 (факс); 3-24-60
ОКПО 25829297 ОГРН 1023902215424 ИНН 3915009928 КПП 391501001

Согласовано
заместитель директора по УР
Щекочихина Е.А

Принята
Педагогическим советом
Учреждения
протокол № 9 от 08.06.2023 г.

Утверждена
директор _____ Е.Т.Пуш
приказ № 71-ос от 08.06.2023г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 2 класса
(1 вариант)**

Разработчик
Белокозова М.Г.

Рассмотрена на заседании
методического объединения учителей
начальных классов и учителей
предметников протокол № 4 от 31.05.2023 г.

г. Багратионовск
2023/2024 учебный го

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 2 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 2 класса составляют:

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребёнка:

Декларация прав ребенка от 20.11.1959 года;

Декларация о правах инвалидов от 09.11.1971 года;

Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20.12.1971 года;

Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 год.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г № 1599;

[Приказ Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955](#) «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г. № 72264)

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 289;

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 ;

Устав ГБУ ОО «Школы-интерната №5»;

– Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБУ ОО «Школы-интерната №5» на 2023-2024 учебный

год;

-Календарный учебный график ГБУ ОО «Школы-интерната №5» на 2023- 2024 учебный год.

Цель учебного предмета:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации
- Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

Задачи:

- Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- 4. - Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с
- общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Создать условия для формирования потребности к ведению
- здорового образа жизни.
- Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и

развитие сенсомоторной сферы; формировать навыки общения предметно-практической и познавательной деятельности

Образование и воспитание обучающихся с интеллектуальными нарушениями направлено на нормализацию их жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, гряд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая воспитания в общеобразовательной организации - личностное развитие обучающихся.

Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям:

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе-интернате детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел школьников и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в образовательной организации являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы школы-интерната являются ключевые общешкольные дела, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов;
- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов и школьников является коллективная разработка, коллективное планирование, коллек-

тивное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в школе-интернате создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка, с учетом специфики заболевания, увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);

- в проведении общешкольных дел отсутствует соревновательность между классами, поощряется конструктивное межклассное и межвозрастное взаимодействие школьников, а также их социальная активность;

- педагоги школы-интерната ориентированы на формирование коллективов в рамках школьных классов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;

- ключевыми фигурами воспитания в школе-интернате являются классный руководитель и воспитатель, реализующие по отношению к детям защитную, лично-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учетом особенностей освоения обучающимися.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование
- правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область обязательной части учебного плана «Физическая культура». Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (2 класс) рассчитана на 102 часа, (34 учебные недели, по 3 часа в неделю.)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты освоения программы:

- осознание себя как ученика;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- наличие мотивации к учебной деятельности;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Система оценивания знаний и умений учащихся во 2 классе

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа: качественный результат процесса обучения, который включает не только уровень усвоения учеником знаний по предметам, но и уровень развития обучающихся.

35 - 50 % заданий	«удовлетворительно» (зачёт)
51 - 65 % заданий	«хорошо»
Свыше 65 % заданий	«очень хорошо» (отлично)

Отметка как цифровое оформление оценки вводится учителем со второго триместра II класса, т.е. тогда, когда основная группа учащихся научается элементарным навыкам, приучается под руководством учителя к организации собственной учебной деятельности и такой новый вид деятельности становится для них привычным.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех трех разделов

1. Знания о физической культуре

Цель: Развивать представления, обучающихся о здоровом безопасном образе жизни,

повышение мотивации к занятиям физической культуры.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знать правила утренней гигиены;
- Знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам.

Познавательные:

- Владение понятием о физическом развитии;
- Овладеть понятиями физическая нагрузка и отдых.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной – спортивной деятельности.

Регулятивные:

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

1. Гимнастика.

Цель: Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Совершенствовать технику комплекса упражнений;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам
- *Познавательные:*
- Владение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.
- *Коммуникативные:*
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной – спортивной деятельности. *Регулятивные:*
- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

3. Легкая атлетика

Цель: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Сопоставлять изученный материал с возможностями повседневной деятельности.

Познавательные:

- Овладеть понятиями: бег, ходьба, прыжок, метание.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение,
- взаимодействовать с партнёрами во время спортивно-учебной деятельности.

Регулятивные:

- Осуществление самооценки самоконтроля в деятельности адекватная оценка собственного поведения.

5. Игры

Цель: Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

коррекционные игры;

игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом;

прыжками;

лазанием;

метанием и ловлей мяча; построениями и

перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Закрепить умение играть в ранее изученные игры.

• *Познавательные:*

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых игр.

• *Коммуникативные:*

- Владение умением судейства в играх;

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение,

- взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

• *Регулятивные:*

- Осуществление самооценки и само контроля в деятельности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Раздел. Тема урока	Кол – во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2 3	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу присяде с различными положениями рук.

4	ОРУ. Бег с различным положением бедра.	1	Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Догони меня»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу присяде с различными положениями рук. ОРУ. Бег с различным положением бедра. Подвижная игра («Догони меня»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5 6	ОРУ. Бег с преодолениями препятствий.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. ОРУ. Подвижная игра («Догони меня»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Медленный бег 5 минут. Бег с преодолениями препятствий. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7 8		2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. ОРУ. Подвижная игра («Догони меня»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Медленный бег 2 минут. Бег с преодолениями препятствий. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Бег на скорость 30 метров. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	ОРУ. Прыжки в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. ОРУ. Медленный бег 2 минут. Бег с преодолениями препятствий. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Бег на скорость 30 метров. Прыжки в длину с места 2 ногами и с разбега (3-4 метра). Синхронная работа рук и ног.
10		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. ОРУ. Медленный бег 2 минут. Бег с преодолениями препятствий. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Бег на скорость 30 метров. Прыжки в высоту с прямого разбега.
11	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты

			туловища. ОРУ. Медленный бег 2 минут. Бег с преодолениями препятствий. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Бег на скорость 30 метров. . Прыжки в длину с места Метание теннисного мяча.
12	ОРУ. Броски большого мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Броски большого мяча двумя руками. Ловля. Перебрасывание. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Построение.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. ОРУ. Медленный бег 2 минут. Бег с преодолениями препятствий. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Бег на скорость 30 метров. . Прыжки в длину с места Метание теннисного мяча.
14	ОРУ. Повороты по ориентирам без контроля зрения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты по ориентирам без контроля зрения. Шаги назад, вперед с закрытыми глазами. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
15	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Броски большого мяча двумя руками. Ловля. Перебрасывание. Лазание по гимнастической стенке. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели», «Выше земли».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра («Отгадай по голосу», «Карусели», «Выше земли»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
17	ОРУ. Подвижные игры: «Волшебный мешок», «Третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Подвижная игра («Волшебный мешок», «Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	ОРУ. Подвижные игры: «Найди предмет», «Третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Подвижная игра («Найди предмет», «Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Подвижные	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта.

	игры: «Карусели», «Найди предмет», «Выше земли».		Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра («Карусели», «Найди предмет», «Выше земли»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Игры с ору: «Салки маршем», «Повторяй за мной».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба. Подвижная игра («Салки маршем», «Повторяй за мной»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Подвижная игра («Салки маршем», «Третий лишний», «Выбивала» «Охотники и утки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22 23	ОРУ. Игры с элементами бросания, ловли и метания.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Подвижная игра («Салки маршем», «Третий лишний», «Выбивала» «Охотники и утки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24 25	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Кто дальше бросит».	2	Построение Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Подвижная игра («Третий лишний», «Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Игры с ору: «Веревочный круг», «Часовой разведчик».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба. Подвижная игра («Веревочный круг», «Часовой разведчик»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27 28	ОРУ. Комплекс упражнений с малыми и большими мячами. Текущий контроль успеваемости за I триместр.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Комплекс упражнений с малыми и большими мячами. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. К/р 30 м, прыжок, гибкость.
29	Работа над ошибками. ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения с гимнастическими палками. Синхронная работа руки ног. Подвижная игра («кто дальше

			бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Упражнения со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто быстрее поскачет»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Упражнения с малым обручем.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения с малым обручем. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Комплексные упражнения со скакалкой и малым обручем.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Комплекс упражнений с гимнастическим обручем и скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Показ и отработка кувырка вперед.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Показ и отработка кувырка вперед. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34	ОРУ. Стойка на лопатках.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Показ и отработка кувырка вперед. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Показ и отработка кувырка вперед.
35	ОРУ. Повторение кувырка вперед.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Показ и отработка кувырка вперед. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на

			восстановление дыхания. Показ и отработка кувырка вперед.
36	ОРУ. Повторение стойки на лопатках.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Показ и отработка кувырка вперед. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Показ и отработка кувырка вперед.
37	ОРУ. Лазанье по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Лазание по наклоненной гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц.
38 39	ОРУ. Передвижение на четвереньках по кругу.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Передвижение на четвереньках по кругу по полу на скорость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
40	ОРУ. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41 42	ОРУ. Подвижные игры.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «Выше земли», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43	ОРУ. Подвижные игры: «Карусель», «Отгадай по голосу».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «Карусель», «Отгадай по голосу». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
44	ОРУ. Подвижные игры: «Волшебный	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег.

	мешок», «Что изменилось».		Подвижная игра («Волшебный мешок», «Что изменилось»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
45 46	ОРУ. Подвижные игры. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Подвижные игры. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
47	ОРУ. Упражнения с большими и малыми мячами.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения с большими и малыми мячами. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Выше земли»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
48	ОРУ. Упражнения с малым обручем и гимнастической палкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения с малым обручем и гимнастической палкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Выше земли»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
49 50	ОРУ. Упражнения со скакалкой. Еще раз	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Волшебный мешок», «Что изменилось»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
51	ОРУ. Комплекс упражнений с мячом и со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Комплекс упражнений с мячом и со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра (Игра в кегли.). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
52	ОРУ. Комплекс упражнений со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Комплекс упражнений со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра (Кто больше прыгнет). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
53	ОРУ. Кувырок вперед.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Повторение кувырка вперед по гимнастическому мату. Техника

			безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц.
54	ОРУ. Стойка на носках, согнув колени.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Стойка на носках. С согнутыми коленями. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Игра в кегли. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55 56	ОРУ Выполнение команд в строю. еще	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
57	ОРУ. Висы на гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Висы на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
58	ОРУ. Упор на гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упор на гимнастической стенке в положении стоя меняя высоту. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
59	Текущий контроль успеваемости за II триместр.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами на носках. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60	Работа над ошибками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба по полу по начерченной линии. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на

61 62	ОРУ. Ходьба по полу по начерченной линии. ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	2	расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Ходьба с перешагиванием через предметы по разметке. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
63	ОРУ. Построение в обозначенном месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение в обозначенном месте (в кругу, в квадрате), построение в колонну. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	ОРУ. Выполнение строевых команд.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд: «Равняйся» «Смирно» «Вольно». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки.
65 66	ОРУ. Ходьба по ориентирам.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Шаг вперед, назад, в стороны с воспроизведением с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, помеченным на полу. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
67	ОРУ. Основные положения движения движений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Основные положения движения рук, ног, туловища, головы выполнение на месте. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
68	ОРУ. Простые комплексы ору и корректирующих упражнений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Ходьба. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Простые комплексы ору и корректирующих упражнений. Подвижная игра («Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
69	ОРУ. Дыхательные упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки.

	Упражнения для формирования правильной осанки.		Повороты туловища. Ходьба. Упражнения для формирования правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
70	ОРУ. Выполнение строевых команд.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Выполнение команд: «Равняйся» «Смирно» «Вольно». Построение, перестроение: в колонну и в шеренгу. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
71	ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «Третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Кто быстрее», «Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
72	ОРУ. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пустое место».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Подвижная игра («У медведя во бору», «Пустое место»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
73	ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусель».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Игры с бегом и прыжками: «Отгадай по Голосу», «Карусель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74	ОРУ. Подвижные игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
75 76 77	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на формирование осанки. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

78 79	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Выше земли».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижная игра («Третий лишний», «Выше земли»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
80	ОРУ. Бег с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением препятствий. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
81	ОРУ. Бег на скорость до 30 метров.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость до 30 метров. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на формирования осанки. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
82 83	ОРУ. Прыжки в длину.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
84	ОРУ. Бег на скорость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Бег на скорость 30 метров. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Кто быстрее»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
85	ОРУ. Прыжки в длину: с места, с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину: с места, с разбега. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Лягушки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
86	ОРУ. Метание теннисного.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Метко в цель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
87 88	ОРУ. Медленный бег.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким

			подниманием бедра. Медленный бег 5 минут. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
89	ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Догонялки».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («У ребят порядок строгий», «Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
90	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра («Снайпер»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
91	ОРУ. Упражнения на равновесие.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Подвижная игра («Космонавты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
92 93 94	ОРУ. Коррекционные упражнения. Текущий контроль успеваемости за III триместр. Работа над ошибками.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Упражнения на формирование правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры («вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
95	Промежуточный контроль успеваемости за 2023 — 2024 уч. год.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с перешагиванием через предмет. Упражнения на формирование правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
96 97 98 99	Работа над ошибками. ОРУ. Упражнения на равновесие.	4	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Подвижная

			игра («Космонавты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
100	ОРУ. Прыжки в длину: с места, с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину: с места, с разбега. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Лягушки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
101	ОРУ. Бег на скорость до 30 метров.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость до 30 метров. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на формирования осанки. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
102	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Упражнения на формировании правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры («Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Итого:	102	

Описание материально-технического обеспечения предмета «Адаптивная физическая культура»

№	Наименование	
1.	Мат поролоновый	2
2.	Стенка гимнастическая(качели, канат, кольца)	1
3.	Строительный поролоновый комплект № 1	3 предмета
4.	Строительный поролоновый комплект № 2	4 предмета
5.	Полоса препятствий (обручи, поролоновые валики)	8 предметов
6.	Коврик резиновый с шипами	4
7.	Мяч резиновый	2
8.	Лента гимнастическая(1.5 м)	4

9.	Обруч резиновый	10
10.	«Парашют цветной	1
11.	Клюшка хоккейная(пластмассовая)	7

Дидактический материал.

№	Наименование
1	Игрушки мелкие, пластмассовые.

Раздаточный материал

№	Наименование	Количество
1.	Мячи в ассортименте	2
2.	Обручи	18
3.	Гимнастические ленты	5

Наглядные пособия

№	Наименование
	<ul style="list-style-type: none"> • Стенды по различным направления: ГТО, видам спорта, прошедшим соревнованиям, спортивным достижениям и т. д.
	<ul style="list-style-type: none"> • Изображения комплексов по различным направлениям физического воспитания.
	<ul style="list-style-type: none"> • Фильмы о выступлении сборной школы на областных соревнованиях, спортивных праздниках, «Днях здоровья».

Учебно — методическая и справочная литература

№	Наименование	Автор	Издательство, год.	Количество экземпляров
•	Физическая культура. 5-6 классы: учебник для общеобразоват. учреждений;	А.П.Матвеев	Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	1
•	Авторская программа «Мой друг –	В. И. Ляха, А.А.	Москва «Просвещение» 2013	1

	физкультура»..	Зданевич		
•	«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора С.П. Евсеева	Москва «Просвещение» 2014	1
•	Работаем по новым стандартам «Футбол»	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов	Москва «Просвещение» 2011 г.	1
•	«Психологические особенности младших школьников с задержкой психического развития»	Н.Ю. Борякова	Методический журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития» № 1 2004 г	1 20
•	«Воспитание и обучение детей с нарушениями развития»	Г.В.Алферова	Журнал «Дефектология №1 Москва «Просвещение» 2003 г.	1
•	Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.:	Жукова М.Н.	Издательский центр «Академия», 2002	1



Исполнено
Исполнено нечисто
промушковано

Е.Т.Луш