

Приложение  
к АООП начального общего  
образования обучающихся  
с расстройством аутистического  
спектра (вариант 8.3)

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с  
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура (Адаптивная)»  
1 дополнительный класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

г. Калининград

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» для обучающихся 1 дополнительного класса (1-й год обучения) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.3), 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 «Физическая культура (Адаптивная)» 1 дополнительного класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год № 1598);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, включенная в реестр примерных основных общеобразовательных программ (протокол от 22.12.2015г № 4/15);
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с РАС (Вариант 8.3) ГБУ КО «Школы-интерната №1».

### 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;
- 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;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

## **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»**

### **с учетом особенностей освоения обучающимися**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с расстройством аутистического спектра (АООП НОО с РАС (вариант 8.3)). 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 «Физическая культура (адаптивная)» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)» входит в предметную область учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (адаптивная) 1А дополнительного класса рассчитана на 99 часов, (33 учебные недели, по 3 часа в неделю).

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»**

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
  - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа.
2. Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
  - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой.
4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).
5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»**

### **Личностные результаты освоения программы:**

- 1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающего в социальную среду.

### **Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»**

#### **Минимальный уровень:**

- Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Принятие спортивной дисциплины при занятиях физической культуры;
- Иметь представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа).

#### **Достаточный уровень:**

- Знать о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»**

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

#### **1. Знания о физической культуре**

**Цель:** Развитие представлений 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:*

- Овладение 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.

## 2. 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:*

- Овладение 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 и 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, обегание 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 шесты.

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.

#### **4. 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

№	Тема урока	Кол – во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводное занятие. Правила поведения на спортивной площадке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Название спортивных снарядов.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Название спортивных снарядов. Понятие о правильной осанке. Подвижная игра «Салочки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Значение утренней зарядки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Значение утренней зарядки. Основная стойка. Ходьба в колонне. Подвижная игра «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Построение в колонну по одному.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Перестроение. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Построение в колонну по одному.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Перестроение. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Ходьба. Построение в шеренгу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба. Построение в шеренгу по одному. Равнение. Перестроение. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Построение в шеренгу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение в шеренгу. Выполнение команд: встать, сесть. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

8	ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Основные положения и движения рук, ног, туловища. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	Входной контроль успеваемости учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте. 2. Перекат по гимнастическому мату. Построение в указанном месте по команде учителя.
10	ОРУ. Повторение команд: встать, сесть, побежали.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение команд: встать, сесть, побежали. Сочетание движений. Приседания. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Легкий бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Приседание. Лёгкий бег. Ходьба. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Выбивалы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Быстрая ходьба.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Быстрая ходьба. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Комплекс упражнений с набивным мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение. Перестроение. Вращения. Перенос набивного мяча, поднятие, пережат. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Переходы по гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение. Перестроение. Вращения. Бег. Ходьба. Подъём, спуск по гимнастической стенке. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
15	ОРУ. Работа с набивным.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение. Перестроение. Вращения. Бег. Ходьба. Перенос набивного мяча, поднятие, перебрасывание. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Подвижная игра «Космонавт», «Третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Космонавт», «Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

17	ОРУ. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Слушай сигнал». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	ОРУ. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра «Запомни порядок», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра «Запомни порядок», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Игры с элементами ОФУ «Салки маршем», «Повтори за мной».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра «Повтори за мной». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей, метанием.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросанием, ловлей, метанием («Метко в цель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Игры с элементами ОФУ «Удочка», «Вот так позы».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение. Игры с элементами ОФУ «Удочка», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Догони мяч», «Метко в цель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24	ОРУ. Игры с элементами ОРУ, «Мы – солдаты», «Слушай сигнал».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Слушай сигнал». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Игры с элементами ОРУ, «Мы – солдаты», «Слушай сигнал».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Слушай сигнал». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Игры с элементами ОРУ, «Удочка», «Мы – солдаты».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ОРУ, «Мы – солдаты», «Удочка». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

27	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте. 2. Кувырок вперед на гимнастическом мате. Упражнения на восстановление дыхания.
28	ОРУ. Построение, равнение по разметке. Перестроение из шеренги в круг.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение, равнение по разметке. Перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, взявшись за руки. Повторение построения в колонну. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Построение, равнение по разметке. Перестроение из шеренги в круг.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение, равнение по разметке. Перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, взявшись за руки. Повторение построения в колонну. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Построение, равнение по разметке. Перестроение из шеренги в круг.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение, равнение по разметке. Перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, взявшись за руки. Повторение построения в колонну. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Выполнение команд: «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд: «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали». Подвижные игры «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Основные положения рук, ног, туловища, головы.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Основные положения рук, ног, туловища, головы выполнение на лестнице в движении. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Мы – солдаты», «Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34	ОРУ. Основные положения рук, ног, туловища, головы.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Основные положения рук, ног, туловища, головы выполнение

			на лестнице в движении. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Мы – солдаты», «Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
35	ОРУ Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра («Мы – солдаты», «Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
36	ОРУ Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра («Мы – солдаты», «Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
37	ОРУ. Простые комплексы ОРУ и корректирующих упражнений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
38	ОРУ. Простые комплексы ОРУ и корректирующих упражнений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39	ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Игра в кегли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
40	ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Игра в кегли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41	ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

			Подвижная игра «Игра в кегли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Комплекс упражнений с обручем, скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с обручем, скакалкой. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижная игра «Игра в кегли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43	ОРУ. Комплекс упражнений с обручем, скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с обручем, скакалкой. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижная игра «Игра в кегли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
44	ОРУ. Акробатические упражнения, из положения, лежа на спине в упор на лопатки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Акробатические упражнения, из положения, лежа на спине в упор на лопатки. Подъем корпуса. Подвижная игра «Игра в кегли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
45	ОРУ. Акробатические упражнения, из положения, лежа на спине в упор на лопатки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Синхронная работа рук и ног. Акробатические упражнения, из положения, лежа на спине в упор на лопатки. Подъем корпуса. Подвижная игра «Игра в кегли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
46	ОРУ. Перекат в положении лежа и группировки, лежа на спине.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Перекаты на мате. Синхронная работа рук и ног. Подъем корпуса. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
47	ОРУ. Сочетание движений ног и с движениями рук.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетание движений ног и с движениями рук. Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
48	ОРУ. Сочетание движений ног и с движениями рук.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетание движений ног и с движениями рук. Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

49	ОРУ. Сочетание движений ног и с движениями рук.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетание движений ног и с движениями рук. Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
50	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание. Синхронная работа рук и ног. Подъем корпуса. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
51	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание. Синхронная работа рук и ног. Подъем корпуса. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
52	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание. Синхронная работа рук и ног. Подъем корпуса. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
53	ОРУ. Комплекс упражнений с обручем и мячами, гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Комплекс упражнений с обручем и мячами. Синхронная работа рук и ног. Подъем корпуса. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
54	ОРУ. Комплекс упражнений с обручем и мячами, гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Комплекс упражнений с обручем и мячами. Синхронная работа рук и ног. Подъем корпуса. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	ОРУ. Комплекс упражнений с обручем и мячами, гимнастическими	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Комплекс упражнений с обручем и мячами.

	палками.		Синхронная работа рук и ног. Подъем корпуса. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
56	ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на равновесие. Стойка на носках. Ходьба на носках. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
57	ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на равновесие. Стойка на носках. Ходьба на носках. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
58	ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на равновесие. Стойка на носках. Ходьба на носках. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
59	ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на равновесие. Стойка на носках. Ходьба на носках. Подвижная игра «Мы – солдаты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60	ОРУ. Коррекционные упражнения. Построение в обозначенном месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра («Мы – солдаты», «Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
61	ОРУ. Коррекционные упражнения. Построение в обозначенном месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра («Мы – солдаты», «Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62	Текущий контроль успеваемости за 2	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки.



	триместр учебного года.		Контрольные упражнения: 1. Построение в колонну, шеренгу. 2. Равновесие, стойка на одной ноге. 3. Бросок теннисного мяча.
63	ОРУ. Коррекционные упражнения. Построение в обозначенном месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра («Мы – солдаты», «Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	ОРУ. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Третий лишний» «Космонавт».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний» «Космонавт». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65	ОРУ. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Третий лишний» «Космонавт».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний» «Космонавт». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
66	ОРУ. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Третий лишний» «Космонавт».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Третий лишний» «Космонавт». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
67	ОРУ. Коррекционные игры «запомни порядок»	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Запомни порядок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
68	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Броски. Ловля. Синхронная работа рук и ног. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Метко в цель» «Мяч ведущему». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
69	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Броски. Ловля. Синхронная работа рук и ног. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Метко в цель» «Мяч ведущему». Упражнение на

			расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
70	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Броски. Ловля. Синхронная работа рук и ног. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Метко в цель» «Мяч ведущему». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
71	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Броски. Ловля. Синхронная работа рук и ног. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Метко в цель» «Мяч ведущему». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
72	ОРУ. Коррекционные игры: Игра «Догони мяч».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Коррекционные игры: Игра «Догони мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
73	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Мяч ведущему».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Броски. Метание. Ловля. Синхронная работа рук и ног. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Метко в цель» «Мяч ведущему». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Мяч ведущему».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Броски. Метание. Ловля. Синхронная работа рук и ног. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Метко в цель» «Мяч ведущему». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
75	ОРУ. Ходьба по различным направлениям.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Ходьба по различным направлениям. Ходьба парами. Ходьба с сохранением правильной осанки. Подвижная игра «Запомни порядок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
76	ОРУ. Ходьба по различным направлениям.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Ходьба по различным направлениям. Ходьба парами. Ходьба с сохранением правильной осанки. Подвижная игра «Запомни порядок». Упражнение

			на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
77	ОРУ. Ходьба по различным направлениям.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Ходьба по различным направлениям. Ходьба парами. Ходьба с сохранением правильной осанки. Подвижная игра «Запомни порядок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
78	ОРУ. Перебежка группами по ориентирам.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Групповой бег на небольшие дистанции. Повороты туловища. Бег на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Запомни порядок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
79	ОРУ. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Прыжки в длину с места и с разбега. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Лягушки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
80	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Метание теннисного мяча на дальность. Метание в цель. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
81	ОРУ. Медленный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Медленный бег: 5 минут, ходьба 4 минуты. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Запомни порядок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
82	ОРУ. Медленный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Медленный бег: 5 минут, ходьба 4 минуты. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Запомни порядок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
83	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «У медведя во бору».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний», «У медведя во бору». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
84	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «У медведя во бору».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний», «У медведя во бору». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

	во бору».		лишний», «У медведя во бору». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
85	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Метание теннисного мяча на дальность. Метание в цель. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
86	ОРУ. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на равновесие. Стойка на носках. Ходьба на носках. Подвижная игра «Космонавты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
87	ОРУ. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на равновесие. Стойка на носках. Ходьба на носках. Подвижная игра «Космонавты», «Вот так позы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
88	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «У медведя во бору».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний», «У медведя во бору». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
89	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра «Запомни порядок». Игры на развитие памяти, координации, внимания. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
90	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра «Запомни порядок». Игры на развитие памяти, координации, внимания. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
91	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках

			<p>стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра «Запомни порядок». Игры на развитие памяти, координации, внимания. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.</p>
92	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	<p>строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра «Запомни порядок». Игры на развитие памяти, координации, внимания. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.</p>
93	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	<p>строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра «Запомни порядок». Игры на развитие памяти, координации, внимания. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.</p>
94	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	<p>строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра «Запомни порядок». Игры на развитие памяти, координации, внимания. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.</p>
95	Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.	1	<p>Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Стойка на лопатках. 2.Равновесие, стойка на одной ноге. 3.Прыжки на скакалке. Упражнения на восстановление дыхания.</p>
96	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	<p>строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра «Запомни порядок». Игры на развитие памяти, координации, внимания. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.</p>

97	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «У медведя во бору».	1	строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний», «У медведя во бору». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
98	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «У медведя во бору».	1	строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний», «У медведя во бору». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
99	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «У медведя во бору».	1	строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний», «У медведя во бору». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
<b>Итого:</b>		<b>99</b>	

**Описание  
материально – технического обеспечения учебного предмета  
«Физическая культура (адаптивная)»**

Учительский стол. -1шт.

Учительский стул. -1шт.

**Дидактический материал**

№ п/п	Наименование
1.	Инструкции по техники безопасности
2.	Разноуровневые нормативы по Физической культуре

**Проверочный материал**

№ п/п	Наименование
1.	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности)
2.	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов)

**Спортивное оборудование**

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Козёл гимнастический	1
2.	Щит для метания мячей	1

3.	Маты гимнастические	1
4.	Скамейка гимнастическая	1
5.	Стенка гимнастическая	1
6.	Обруч гимнастический	8
7.	Мяч баскетбольный	5
8.	Мяч футбольный	3
9.	Мяч волейбольный	3
10.	Мяч теннисный	6
11.	Гимнастическая палка	8
12.	Скакалка	6
13.	Мяч набивной (3кг)	5
14.	Мяч набивной (4кг)	7
15.	Мяч надувной	3

### Учебно - методическая и справочная литература

№ п/п	Название	Автор	Издательство, год издания	Кол-во (экз.)
Литература для учителя				
1.	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии.	Л. В. Шапковой	«Советский спорт», 2002г.	1
2.	Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте.	В. П. Губы	«Город Калининград», 2008г.	1
3.	Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекционных) образовательных учреждений	В. М. Мозговой	«Просвещение», 2009г.	1
4	Физическая культура во вспомогательной школе	Е. С. Черник	«Учебная литература», 2001г.	1
5	Олимпийский учебник	В. С. Родиченко	«Советский спорт», 2011г.	1
6	Соло для позвоночника	А. Б. Ситель	«Метафора», 2008г.	1
7	Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов	В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко	«Советский спорт», 2011г.	1