

Приложение  
к АООП образования  
обучающихся с легкой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными  
нарушениями) (Вариант 1)

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

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура (Адаптивная  
физическая культура)»  
2 класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся 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 «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (2 класс) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599);
- 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 образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), включенная в реестр примерных основных общеобразовательных программ (протокол от 22.12.2015г № 4/15);
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант1) ГБУ КО «Школы-интерната №1».

### Цель:

- 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 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 «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

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

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (2А класс) рассчитана на 102 часа, (34 учебные недели, по 3 часа в неделю.)

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

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

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) Владение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) Формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»:**

##### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- иметь представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку;
- корректирующих 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 физическая культура)»**

Содержание рабочей программы учебного предмета «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**

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.

**Цель:** Развивать представления обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни, повышение их мотивации к занятиям физической культуры.

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

- знать правила утренней гигиены;
- знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.
- овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

#### *Познавательные:*

- отличать пройденный материал от нового;
- проводить элементарный анализ информации, выполненных упражнений;
- уметь дифференцировать подаваемые строевые команды.

#### *Коммуникативные:*

- взаимодействовать с партнёрами во время учебно – спортивной деятельности.

#### *Регулятивные:*

- уметь оценивать правильность учебной задачи, владеть основами самооценки.

### **2. Гимнастика.**

**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 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

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

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- знать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- знать упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;
- знать упражнения на укрепление мышц туловища;
- знать упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.
- овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

*Познавательные:*

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
- знать используемый спортивный инвентарь.

*Коммуникативные:*

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

*Регулятивные:*

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться учебному поведению.
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

### **3. Легкая атлетика**

**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 колонну 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 3 кг) различными способами двумя руками.

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

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

- знать основные виды и способы ходьбы, бега,
- знать основные виды и способы прыжков, метания мяча;
- уметь чередовать ходьбу с бегом;
- уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь ползать, переползать;
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны);
- уметь бросать и ловить мяч;
- знать правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- знать упражнения на укрепление мышц туловища, рук, ног;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

#### *Познавательные:*

- уметь действовать по команде, сигналу;

- уметь выполнять упражнения под счет;
- знать используемый спортивный инвентарь.

*Коммуникативные:*

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

*Регулятивные:*

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

#### 4. Игры

**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;
- прыжки;
- лазание;
- метание и ловля набивного мяча;
- построения и перестроения;
- бросание, ловля, метание теннисного мяча.

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

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- знать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр;
- знать элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

*Познавательные:*

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения на счет;

*Коммуникативные:*

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

*Регулятивные:*

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться учебного поведения.
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;



## 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. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде с различными положениями рук. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Догони меня»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде с различными положениями рук. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Догони меня»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Бег с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег 5 минут. Бег с высоким подниманием бедра, на носках. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Бег с преодолениями препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолениями препятствий. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Бег с преодолениями препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолениями препятствий. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Бег на скорость 30 метров.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость 30 метров. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижная игра («Догони меня мяч»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

8	ОРУ. Бег на скорость 30 метров.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость 30 метров. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижная игра «Догони меня мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	Входной контроль успеваемости учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте по ориентирам. 2. Перекат по гимнастическому мату. 3. Построение в указанном месте по команде учителя. Упражнения на восстановление дыхания.
10	ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту с прямого разбега. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Догони меня мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в вертикальную мишень и баскетбольный щит с расстояния 2-6 метров. Ловля. Перебрасывание. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Метко в цель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Прыжки в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места 2 ногами и с разбега (3-4 метра). 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. Построение в шеренгу. Движение в колонне с изменением направления. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
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. Ходьба. Лазание по гимнастической стенке с

			изменением направления. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Подвижная игра «Догони 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. 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. Подвижная игра «Найди предмет», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Подвижные игры: «Карусели», «Найди предмет», «Выше земли».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. 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. 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. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Подвижная игра «Салки маршем», «Третий лишний», «Выбивала» «Охотники и утки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Игры с элементами бросания, ловли и метания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Подвижная игра «Салки маршем», «Третий лишний», «Выбивала» «Охотники и утки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23	ОРУ. Игры с элементами бросания, ловли и метания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Подвижная игра «Салки маршем», «Третий лишний», «Выбивала» «Охотники и утки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

24	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Кто дальше бросит».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра «Третий лишний», «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Кто дальше бросит».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра «Третий лишний», «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Комплекс упражнений с малыми и большими мячами.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с малыми и большими мячами. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27	ОРУ. Комплекс упражнений с малыми и большими мячами.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с малыми и большими мячами. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
28	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Опорный прыжок (показ правильности исполнения). 2. Построение в колонну, шеренгу (показ правильности исполнения). 3. Равновесие, стойка на одной ноге (показ правильности исполнения). 4. Бросок теннисного мяча (на количество паданий, раз). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Игры: «Веревочный круг», «Часовой разведчик».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра «Веревочный круг», «Часовой разведчик». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Упражнения с малым обручем.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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. 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. 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. Стойка на лопатках, согнув колени. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
35	ОРУ. Повторение кувырка вперед.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение кувырка вперед по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
36	ОРУ. Повторение стойки на лопатках.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Стойка на лопатках, согнув колени. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
37	ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по наклоненной гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

38	ОРУ. Передвижение на четвереньках по кругу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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.
39	ОРУ. Передвижение на четвереньках по кругу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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. 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	ОРУ. Подвижные игры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «Выше земли», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Подвижные игры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «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 мешок», «Что изменилось».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра «Волшебный мешок», «Что изменилось». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
45	ОРУ. Подвижные игры. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

46	ОРУ. Подвижные игры. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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. 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. Упражнения с малым обручем и гимнастической палкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
49	ОРУ. Упражнения со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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.
50	ОРУ. Упражнения со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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. 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. 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. Кувырок вперед по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении.

			Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
54	ОРУ. Стойка на носках, согнув колени.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Стойка на носках. С согнутыми коленями. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	ОРУ. Выполнение команд в строю.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
56	ОРУ. Выполнение команд в строю.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «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. 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. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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.
59	ОРУ. Ходьба по полу по начерченной линии.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по полу по начерченной линии. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.



60	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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.
61	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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.
62	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Опорный прыжок (показ правильности исполнения). 2.Построение в колонну, шеренгу. 3.Равновесие, стойка на одной ноге. 4.Бросок теннисного мяча (на количество паданий). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
63	ОРУ. Упор на гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упор на гимнастической стенке. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. 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. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65	ОРУ. Ходьба по ориентирам.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по ориентирам, помеченным на полу. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

66	ОРУ. Ходьба по ориентирам.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по ориентирам, помеченным на полу. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
67	ОРУ. Основные положения движений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба. Упражнения для формирования правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Замри». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
70	ОРУ. Выполнение строевых команд.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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. 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. Подвижные игры («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	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	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. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
76	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	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. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
77	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	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. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
78	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Выше земли».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «Третий лишний», «Выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
79	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Выше земли».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «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	ОРУ. Прыжки в длину.	1	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.
83	ОРУ. Прыжки в длину.	1	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. 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 мяча.	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	ОРУ. Медленный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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.
88	ОРУ. Медленный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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. Подвижные игры: «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	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	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.
93	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	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.
94	ОРУ. Коррекционные упражнения.	1	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	ОРУ. Коррекционные упражнения.	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	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.
97	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.
98	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.
99	Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Лазание по гимнастической лестнице (показ правильности исполнения). 2.Стойка на лопатках (показ правильности исполнения). 3.Равновесие, стойка на одной ноге. 4.Прыжки на скакалке на количество раз. 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 формирование правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Дыхательная гимнастика. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

### Описание

#### материально – технического обеспечения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Учительский стол - 1шт.

Учительский стул - 1шт.

#### Дидактический материал

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