

**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)»
1 класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), 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)» (1 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);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 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. N115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) 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;
- формировать навыки 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 (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 1 класса рассчитана на 99 часов, (33 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) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

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

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех четырех 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 и умения. 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 безопасном образе жизни,

повышение мотивации к занятиям физической культуры.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать правила утренней гигиены;
- знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- знать о соблюдении техники безопасности, выполнение страховки;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- знать понятие о физическом развитии;
- знать понятия физической нагрузки и отдыха;
- знать понятие физические качества и умения.

Коммуникативные:

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

Регулятивные:

- уметь оценивать правильность учебной задачи, владение 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 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска и передача предметов; прыжки.

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

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать технику выполнения комплекса упражнений с предметами и без предметов ;
- знать соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- иметь знаниями о комплексе предлагаемых упражнений;
- знать понятие правильная осанка.

Коммуникативные:

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

Регулятивные:

- уметь оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

3. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие старт и финиш в ходьбе и беге; 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 и беге. 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 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. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Высокий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. 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 возвышенности 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.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков 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. 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.

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

Планируемые результаты:

- уметь применить изученный материал в повседневной деятельности.

Познавательные:

- знать понятия: бег, ходьба, прыжки, метание.

Коммуникативные:

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

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований.

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;
- прыжками;
- лазанием;
- метанием и ловлей мяча;
- построениями и перестроениями;
- бросанием, ловлей, метанием.

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

Планируемые результаты:

Предметные:

- закрепить умение играть в ранее изученные игры.

Познавательные:

- овладеть знаниями о комплексе предлагаемых игр.

Коммуникативные:

- владеть умением судейства в играх;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение;
- взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

Регулятивные:

- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| № | Раздел. Тема урока | Кол – во часов | Основные виды учебной деятельности |
|---|---|----------------|---|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Подвижная игра на усмотрения учителя Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 2 | ОРУ. Построение. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Построение в шеренгу. Движение в колонне с изменением направления. Подвижная игра на усмотрения учителя. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 3 | ОРУ. Выполнение строевых команд. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд: «Равняйся» «Смирно» «Вольно», «На-право», «На-лево». Построение, перестроение: в колонну и в шеренгу. Подвижные игры «Третий лишний», «Рыбаки и рыбки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 4 | ОРУ. Выполнение строевых команд. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд: «Равняйся» «Смирно» «Вольно», «На-право», «На-лево». Построение, перестроение: в колонну и в шеренгу. Подвижные игры «Третий лишний», «Рыбаки и рыбки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 5 | ОРУ. Выполнение строевых команд. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд: «Равняйся» «Смирно» «Вольно», «На-право», «На-лево». Построение, перестроение: в колонну и в шеренгу. Подвижные игры «Третий лишний», «Рыбаки и рыбки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 6 | ОРУ. Ходьба по полу по начерченной линии. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Ходьба по полу по начерченной линии. Подвижная игра на усмотрения учителя. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 7 | ОРУ. Повороты по ориентирам без контроля зрения. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Повороты по ориентирам без контроля зрения. Шаги назад, вперед с закрытыми глазами. Упражнение на расслабление мышц. Игры на внимание «Кто зовет», «Найди предмет». Упражнения на восстановление дыхания. |
| 8 | ОРУ. Повороты по ориентирам без контроля зрения. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Повороты по ориентирам без контроля зрения. Шаги назад, вперед с закрытыми глазами. Упражнение на расслабление мышц. Игры на внимание «Кто зовет», «Найди предмет». Упражнения на восстановление дыхания. |
| 9 | ОРУ. Выполнение команд в строю. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» «На – право», «На – лево». Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 10 | ОРУ. Выполнение команд в строю. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» «На – право», «На – лево». Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 11 | ОРУ. Бег на скорость до 30 метров. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость до 30 метров. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на дыхание. Упражнения на формирования осанки. Подвижные игры «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 12 | Входной контроль успеваемости учебного года. | 1 | Построение. Проверка формы. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте по ориентирам (показ правильности исполнения). 2. Стойка на лопатках (показ правильности исполнения). 3. Кувырок вперед на гимнастическом мата (показ правильности исполнения). Упражнения на восстановление дыхания. |
| 13 | ОРУ. Бег на скорость до 30 метров. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость до 30 метров. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на дыхание. Упражнения на формирования осанки. Подвижные игры «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 14 | ОРУ. Бег с различным положением бедра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег 5 минут. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на дыхание. Подвижная игра «Догони меня мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 15 | ОРУ. Бег с преодолениями препятствий. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Бег с преодолениями препятствий. Дыхательная гимнастика. Подвижная игра «Догони меня мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 16 | ОРУ. Бег с преодолениями препятствий. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Бег с преодолениями препятствий. Дыхательная гимнастика. Подвижная игра «Догони меня мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 17 | ОРУ. Бег на скорость 30 метров. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Понятие старт, финиш. Медленный бег 2 минуты. Бег на скорость 30 метров. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижная игра «Поймай мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 18 | ОРУ. Бег на скорость 30 метров по парам. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Понятие старт, финиш. Медленный бег. Бег на скорость 30 метров по парам. Дыхательная гимнастика. Подвижная игра «Стоп, хоп, раз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 19 | ОРУ. Прыжки в длину с места, с разбега. | 1 | строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места с двух ног и с разбега (3-4 метра). Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Болото». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 20 | ОРУ. Прыжки в длину с места, с разбега. | 1 | строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места с двух ног и с разбега (3-4 метра). Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Болото». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 21 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в вертикальную мишень и баскетбольный щит с расстояния 2-6 метров. Броски, ловля мяча. Перебрасывание мяча из руки в руку. Синхронная работа рук и ног. Игра на внимание. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 22 | ОРУ. Игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Перебрасывание мяча в парах. Подвижные игры «Выбивала» «Охотники и утки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 23 | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Упражнения на дыхание. Проведение разминки. Лазание по гимнастической стенке с изменением направления. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Догони меня мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 24 | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Упражнения на дыхание. Проведение разминки. Лазание по гимнастической стенке с изменением направления. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Догони меня мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 25 | ОРУ. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели», «Выше земли». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели», «Выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 26 | ОРУ. Подвижные игры: «Найди предмет», «Третий лишний». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «Найди предмет», «Третий лишний». 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 по ориентирам. 2. Стойка на лопатках. 3. Кувырок вперед на гимнастическом мате. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 28 | ОРУ. Подвижные игры: «Карусели», «Найди предмет», «Выше земли». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Карусели», «Найди предмет», «Выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 29 | ОРУ. Подвижные игры: «Волшебный мешок», «Третий лишний». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Волшебный мешок», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 30 | ОРУ. Игры с ОРУ: «Салки маршем», | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | «Повторяй за мной». | | «Салки маршем», «Повторяй за мной». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 31 | ОРУ. Игры с ОРУ: «Веревочный круг», «Часовой разведчик». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Веревочный круг», «Часовой разведчик». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 32 | ОРУ. Игры с элементами бросания, ловли и метания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Броски, метание в цель. Подвижные игры «Салки маршем», «Третий лишний», «Выбивала» «Охотники и утки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 33 | ОРУ. Игры с элементами бросания, ловли и метания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Броски, метание в цель. Подвижные игры «Салки маршем», «Третий лишний», «Выбивала» «Охотники и утки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 34 | ОРУ. Игры с элементами бросания, ловли и метания. | 1 | строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Третий лишний», «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 35 | ОРУ. Игры с элементами бросания, ловли и метания. | 1 | строение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Третий лишний», «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 36 | ОРУ. Броски большого мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Броски и ловля большого мяча двумя руками. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Догони мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 37 | ОРУ. Броски большого мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Броски и ловля большого мяча двумя руками. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Догони мяч». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 37 | ОРУ. Комплекс упражнений с мячами. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с мячами. Синхронная работа рук и ног. Отбивание мяча на месте. Упражнение на гибкость, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 38 | ОРУ. Комплекс упражнений с мячами. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с мячами. Синхронная работа рук и ног. Отбивание мяча на месте. Упражнение на гибкость, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 39 | ОРУ. Упражнения в парах. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения в парах. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Пустое место». Упражнение на гибкость, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 40 | ОРУ. Упражнения в парах. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения в парах. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Пустое место». Упражнение на гибкость, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 41 | ОРУ. Упражнения со скакалкой. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Удочка». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 42 | ОРУ. Упражнения со скакалкой. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Удочка». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 43 | ОРУ. Игры со скакалкой и обручем. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Игры с гимнастическим обручем и скакалкой «Змейка», «Космонавты». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 44 | ОРУ. Передвижение на четвереньках по кругу. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение на четвереньках по кругу по полу на скорость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 45 | ОРУ. Передвижение на четвереньках по кругу. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение на четвереньках по кругу по полу на скорость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 46 | ОРУ. Показ и отработка кувырка вперед. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка кувырка вперед со страховкой учителя. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Игра на внимание. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 47 | ОРУ. Показ и отработка кувырка вперед. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка кувырка вперед со страховкой учителя. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Игра на внимание. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 48 | ОРУ. Стойка на лопатках. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Стойка на лопатках, согнув колени со страховкой учителя. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 49 | ОРУ. Стойка на лопатках. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Стойка на лопатках, согнув колени со страховкой учителя. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 50 | ОРУ. Упражнения и игры на равновесия | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Упражнения и игры на равновесия «Ласточка», «Аист», «Жираф». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 51 | ОРУ. Полоса препятствий. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Полоса препятствий. Упражнение на растяжку, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 52 | ОРУ. Полоса препятствий. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Полоса препятствий. Упражнение на растяжку, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 53 | ОРУ. Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейки. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейки. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 54 | ОРУ. Игры с бегом и прыжками. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «Выше земли», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 55 | ОРУ. Игры с бегом и прыжками. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «Выше земли», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 56 | ОРУ. Коррекционные игры: «Карусель», «Отгадай по голосу». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Коррекционные игры: «Карусель», «Отгадай по голосу». Упражнение на гибкость, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 57 | ОРУ. Коррекционные игры: «Волшебный мешок», «Что изменилось». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Коррекционные игры «Волшебный мешок», «Что изменилось». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 58 | ОРУ. Подвижные игры. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 59 | ОРУ. Подвижные игры. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Повторение игр «Кто быстрее», «Карусель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 60 | Текущий контроль успеваемости за 2 триместр учебного года. | 1 | Построение. Проверка формы. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте по ориентирам. 2. Стойка на лопатках. 3. Кувырок вперед на гимнастическом мате. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 61 | ОРУ. Построение в обозначенном месте. Выполнение команд. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Построение в обозначенном месте (в кругу, в квадрате), построение в колонну. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игра на внимание. Упражнение на гибкость, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 62 | ОРУ. Построение в обозначенном месте. Выполнение команд. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Построение в обозначенном месте (в кругу, в квадрате), построение в колонну. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игра на внимание. Упражнение на гибкость, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 63 | ОРУ. Ходьба и бег по ориентирам по сигналу. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Построение. Шаг вперед, назад, в стороны с воспроизведением с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, помеченным на полу. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Кто собьёт кеглю». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 64 | ОРУ. Ходьба и бег по ориентирам по сигналу. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Построение. Шаг вперед, назад, в стороны с воспроизведением с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, помеченным на полу. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Кто собьёт кеглю». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 65 | ОРУ. Основные положения движений. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Основные положения движения рук, ног, туловища, головы выполнение на месте самостоятельно. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 66 | ОРУ. Комплекс упражнений с мячом и со скакалкой под музыку. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Комплекс упражнений с мячом и со скакалкой под музыку. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Пятнашки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 67 | ОРУ. Комплекс упражнений с мячом и со скакалкой под музыку. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Комплекс упражнений с мячом и со скакалкой под музыку. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Пятнашки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 68 | ОРУ. Подвижные игры с прыжками. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры с прыжками. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 69 | ОРУ. Подвижные игры с прыжками. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры с прыжками. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 70 | ОРУ. Висы на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Висы на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Кто собьёт кеглю». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 71 | ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Упор на гимнастической стенке, в положении стоя меняя высоту. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Найди нужный цвет». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 72 | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Синхронная работа рук и ног. Коррекционная игра «Найди свое место». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 73 | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Синхронная работа рук и ног. Коррекционная игра «Найди свое место». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 74 | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 75 | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 76 | ОРУ. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Светофор». Упражнение на гибкость, расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 77 | ОРУ. Корректирующие упражнения. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия. Синхронная работа рук и ног. Корректирующая игра «Ровная спина». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 78 | ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Догонялки». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Догонялки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 79 | ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «Третий лишний». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд строевых упражнений. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Кто быстрее», «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 80 | ОРУ. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пустое место». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «У медведя во бору», «Пустое место». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 81 | ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусель». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Игры с бегом и прыжками: «Отгадай по голосу», «Карусель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 82 | ОРУ. Коррекционные игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Коррекционные игры «Что изменилось», «Волшебный мешок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 83 | ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Выше земли». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Третий лишний», «Выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 84 | ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Выше земли». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Третий лишний», «Выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 85 | ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Выше земли». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Третий лишний», «Выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 86 | ОРУ. Бег на скорость. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Бег на скорость 30 метров. Синхронная работа рук и ног. Эстафеты с бегом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 87 | ОРУ. Прыжки в длину. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Синхронная работа рук и ног. Эстафеты с прыжками. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 88 | ОРУ. Прыжки в длину. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Синхронная работа рук и ног. Эстафеты с прыжками. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 89 | ОРУ. Прыжки в длину: с места, с разбега. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину: с места, с разбега. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «День, ночь». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 90 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. 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. |
| 91 | ОРУ. Медленный бег. Метание мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Метание в вертикальную цель. Медленный бег 5 минут. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Выбивалы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 92 | ОРУ. Медленный бег. Метание мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Метание в вертикальную цель. Медленный бег 5 минут. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Выбивалы». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 93 | Промежуточный контроль успеваемости за учебный год. | 1 | Построение. Проверка формы. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте по ориентирам. 2. Стойка на лопатках. 3. Кувырок вперед на гимнастическом мате. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 94 | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность в цель. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Синхронная работа рук и ног. Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Подвижная игра «Снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 95 | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность в цель. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Синхронная работа рук и ног. Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Подвижная игра «Снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 96 | ОРУ. Коррекционные упражнения. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. 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. |
| 97 | ОРУ. Коррекционные упражнения. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. 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. |
| 98 | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность в цель. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Синхронная работа рук и ног. Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Подвижная игра «Снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 99 | ОРУ. Подвижные игры. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Подвижные игры на усмотрения учителя. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| | Итого: | 99 | |

Описание

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

Учительский стол. - 1 шт.

Учительский стул. - 1 шт.

Дидактический материал

| № п/п | Наименование |
|-------|--|
| 1. | Инструкции по техники безопасности |
| 2. | Разно уровневые нормативы по Физической культуре |

Проверочный материал

| № п/п | Наименование |
|-------|---|
| 1. | Тесты опросники (разно уровневый материал о знаниях техники безопасности) |
| 2. | Тесты опросники (разно уровневый 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 экземпляров (шт.) |
|-------|---|--|----------------------------------|--------------------------|
| 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. Губы | «Город Калининград», 2008г. | 1 |
| 3 | Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (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 |