

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023г

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 250 от 31.08.2023г

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа- интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по адаптивной физкультуре  
для 5 «г» класса  
на 2023-2024 учебный год.

Учитель: Пушкина М.С

## **Пояснительная записка.**

Адаптивная физкультура 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.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре

**Целью** занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

#### **Образовательные:**

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

#### **Коррекционно-развивающие:**

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

#### **Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:**

1. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
2. включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

3. использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;

4. применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физкультуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Физическая подготовка» предусматривает овладение различными двигательными умениями и навыками.

#### **Программа по адаптивной физкультуре составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021г., протокол № 5;
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 на 2023-2024 учебный год.
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под ред. Л. Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой СПб: ЦДК,2018г.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.

Рабочая программа рассчитана на 102 часов в год, (3 часа в неделю).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

**Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается** через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизических особенностей класса.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни, в процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

### **Использование современных технологий:**

1. Здоровьесберегающие.
2. Личностно-ориентированное обучение.
3. Игровые.

### **Средства, используемые при реализации программы:**

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

### **Формы организации учебного процесса:**

- игровая;
- предметно-практическая;
- элементарная учебная деятельность.

### **Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:**

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

| <b>Вид учебной деятельности</b> | <b>Форма, режим</b>   | <b>Этап изучения материала</b>   |
|---------------------------------|---|--|
| Установочные занятия            | Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline) | Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса |
| Самостоятельное                 | Заочная, на основе рекомендованных  | Во время карантина или переноса  |

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| изучение материала | информационных источников (режим online или offline)    | учебных занятий   |
| Консультирование   | Индивидуально или в группе, в режиме online или offline | В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося |
| Контроль           | Заочно (в режиме online или offline)                    | По завершении отдельных тем или курса в целом   |

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**5 «г» класс**

## Сведения по адаптивной физкультуре.

Одежда и обувь для занятий.

### Практический материал.

*Строевые упражнения.* Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

*Игровые упражнения.* « Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие –большие», «Перекасти поле», «Пузырек».

*Упражнения на дыхание.* Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

*Упражнения для рук, плечевого пояса.* Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях . Сгибание и разгибание рук.

*Игровые упражнения.* «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

*Упражнения на формирование правильной осанки.* Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

*Игровые упражнения.* «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

*Упражнения для ног.* В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

*Игровые упражнения.* «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька», «Потопали ножками».

*Упражнения с предметами.* ( мячи, кубики , кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

*Игровые упражнения.* «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

### Основные движения.

*Ходьба.* Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.

*Бег .* Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

**Прыжки .** На двух ногах , на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз ( высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

**Равновесие.** Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см),ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

**Игры:** «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

**Подвижные игры:** «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Салки в кругу», «Альпинисты».

### **Планируемые результаты**

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.



**Календарно-тематическое планирование  
для 5 «Г» класса.**

| № | Т е м а   | Кол-во часов | Дата     |          | Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)       | Наглядные пособия, ЭОР     | Задания для учащихся  |
|---|---|--------------|----------|----------|---|----------------------------|---|
|   |   |              | по плану | по факту |   |                            |   |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. ОРУ. Демонстрация – выполнения действий с инвентарем. Игра «Быстрее в круг».                         | 1            |          |          | Коллективная работа.<br>Осваивать действия со спортивным инвентарем | Мячи кубики<br>обруч кегли | Сергей -учить построению в круг.<br>Костя- учить держаться за руки в кругу.<br>Анна -учить построению в шеренгу, колонну.<br>Тимур - учить построению в круг, держась за руки.<br>Ростислав -учить построению в колонну.<br>Кристина - учить построению в круг, руки в стороны. |
| 2 | Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь для занятий. ОРУ. Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра «Вот так позы». | 1            |          |          | Осваивать игровые действия.   |                            | Сергей -уметь бросать мяча в пол и в стену и ловить.<br>Костя- переносить кубики и кегли в обруч.<br>Анна- уметь бросать мяч партнеру и ловить его.<br>Тимур -уметь поменять кубики на кегли в обручи.<br>Ростислав- ходьба и броски с мячом по                                 |

|   |   |   |  |                                    |                        |   |
|---|---|---|--|------------------------------------|------------------------|---|
|   |   |   |  |                                    |                        | кругу.<br>Кристина –учить попаданию мячом в кеглю.  |
| 3 | ОРУ. Встать в пару. Построение в круг. Игра «Поезд». Игра «Найди свою пару».                            | 1 |  | Осваивать строевые упражнения      |                        | Сергей -учить ходить вдвоем, без рук, находить свою пару.<br>Костя-уметь ходить друг за другом по линиям.<br>Анна- учить подходить к различным ориентирам.<br>Тимур- уметь ходить друг за другом по линиям, по кругу.<br>Кристина - встать в пару, держась за руки.<br>Ростислав -учить построению в круг.                  |
| 4 | ОРУ. Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя. Игра «Маленькие – большие».  | 1 |  | Осваивать ОРУ.                     | Кубики.<br>Кегли, мячи | Сергей - учить пройти между предметами, руки на пояс.<br>Костя -учить пройти по линиям спортивного зала, руки на пояс.<br>Анна - учить пройти по линиям спортивного зала.<br>Тимур - учить ходьбе, руки вперед.<br>Ростислав - учить ходить по кругу с различным положением рук.<br>Кристина - учить ходьбе руки за голову. |
| 5 | ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках. Игра «Кто как ходит?» | 1 |  | Осваивать упражнения с предметами. | Игрушка, мяч           | Сергей- учить пройти с между предметами<br>Костя -учить идти в заданном направлении на носочках, руки за голову.<br>Анна -учить пройти с мячом по залу.<br>Тимур -учить пройти на носочках руки за голову.<br>Ростислав - ходьба, высоко поднимая колени.<br>Кристина - учить ходьбе на носках.                             |
| 6 | ОРУ Обучение перешагиванию через предметы. Обучение бегу  | 1 |  | Выполнять перешагивани             | Скамейка<br>мячик      | Сергей -учить перешагивать через скамейку, ходьба по скамейке.  |

|   |  |   |  |  |   |           |   |
|---|--|---|--|--|---|-----------|---|
|   | приставными шагами. Игра «Салки».  |   |  |  | я через предметы                                | веревочка | Костя-учить перешагивать через мячик, по скамейке.<br>Анна -учить перешагивать через веревочку руки на поясе.<br>Тимур -учить перешагивать через мячик, по скамейке пристанным шагом.<br>Ростислав -ходить пристанными шагами по веревочке.<br>Кристина- учить ходьбе приставными шагами.   |
| 7 | ОРУ. Обучение упражнениям с различным положением рук. Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны. Игра «Вот так поза». | 1 |  |  | Выполнять действия с различным положением рук.  |           | Сергей -учить выполнять руки в стороны, вперед, вверх - сидя на скамейке.<br>Костя- учить выполнять повороты и наклоны головы, сидя, стоя.<br>Анна -учить выполнять руки вверх, сидя на полу.<br>Тимур - учить выполнять повороты и наклоны головы сидя, руки за голову, стоя<br>руки на поясе, лежа.<br>Ростислав - выполнять повороты головы стоя, руки на пояс.<br>Кристина - учить наклонам вперед и назад. |
| 8 | ОРУ. Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».                      | 1 |  |  | Выполнять действия в различных положениях тела. |           | Сергей -уметь выполнять наклон головы вправо, влево в положении сидя.<br>Анна -уметь выполнять «круговые» движения головой по часовой стрелке.<br>Костя -уметь выполнять «круговые» движения головой по часовой стрелке.<br>Тимур -в положении лежа, руки к «плечам».<br>Ростислав и Кристина -учить движениям головой в положении сидя.  |
| 9 | ОРУ. Обучение движений головой в положении стоя, лежа  | 1 |  |  |   |           | Сергей - уметь выполнять наклон головы в положении лежа - вправо, влево, наклон,  |

|    |   |   |  |  |                                      |  |
|----|---|---|--|--|--------------------------------------|--|
|    | на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра «Полет бабочки».  |   |  |  |                                      | вперед, наклон назад.<br>Костя-уметь выполнять «Круговые» движения головой по часовой стрелки и против часовой стрелки сидя на скамейке.<br>Анна- учить выполнять наклон головы вправо, влево, наклон вперед.<br>Тимур -уметь выполнять наклон головы вправо, влево, наклон вперед.<br>Ростислав -стоя на скамейке повороты головы вправо и влево.<br>Кристина -учить движениям головой в положении лежа.  |
| 10 | Ходьба под музыку. Обучение ходьбе под музыку. ОРУ.<br>Обучение движений руками.<br>Обучение бегу под музыку. Игра «У медведя во бору». | 1 |  |  | Осваивать медленный бег под музыку.  | Сергей - уметь выполнять руки вытянуть вперед, назад, вверх, в стороны.<br>Костя -уметь выполнять ходьбу с различным положением рук под музыку умеренного темпа.<br>Анна- учить выполнять ходьбу и бег по музыку.<br>Кристина- уметь выполнять ходьбу с различным положением рук под музыку умеренного темпа.<br>Тимур -ходьба под музыку высоко поднимая колени.<br>Ростислав- учить работе рук при беге. |
| 11 | ОРУ под музыку. Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку.<br>Обучение ходьбе приставными шагами. Игра «Утята».      | 1 |  |  | Осваивать бег в разных направлениях. | Сергей- уметь выполнять бег по ориентирам по залу.<br>Костя- выполнить ходьбу, с переходом на бег по ориентирам по залу под музыку<br>Анна -ходить, бегать по ориентирам по залу под музыку.<br>Тимур -уметь менять направление движения при ходьбе приставными шагами, правым и   |

|     |  |   |  |  |                             |   |
|-----|--|---|--|--|-----------------------------|---|
|     |  |   |  |  |                             | <p>левом боком.<br/>Ростислав -выполнять за учителем ОРУ под музыку.<br/>Кристина- учить ходьбе приставными шагами под музыку.</p>  |
| 12  | <p>ОРУ под музыку. Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку.<br/>Обучение ходьбе приставными шагами. Игра «Веселые нотки».</p> | 1 |  |  |                             | <p>Сергей -уметь выполнять бег по ориентирам по залу.<br/>Костя- уметь повторять по показу ОРУ.<br/>Анна- учить выполнять ходьбу с переходом на бег.<br/>Тимур- уметь выполнять ходьбу с переходом на бег по ориентирам по залу.<br/>Ростислав -ходьба приставными шагами под музыку.<br/>Кристина -учить ходьбе приставными шагами под музыку.</p> |
| 13  | <p>Строевые упражнения.<br/>Построение в колонну по два.<br/>ОРУ. Обучение различным прыжкам на месте. Игра «Кошки - мышки».</p>                   | 1 |  |  | Осваивать технику прыжков.  | <p>Сергей - учить прыжкам на одной ноге.<br/>Костя - учить выполнять показ за учителем.<br/>Анна - учить прыжки по показу за учителем.<br/>Тимур - учить выполнять прыжки на одной ноге.<br/>Ростислав - прыжки с ноги на ногу на месте.<br/>Кристина - учить прыжкам на одной ноге.</p>  |
| -14 | <p>ОРУ. Обучение броскам и ловле мяча . Дыхательные упражнения. Игра «Кто быстрее из круга?»</p>   | 1 |  |  | Выполнять действия с мячами | <p>Сергей- учить бросать мяч , в стенку из-за головы.<br/>Костя -уметь бросать мяч в пол и поймать, двумя руками.<br/>Анна -учить бросать мяч, поймать двумя руками.<br/>Тимур- учить бросать мяч в пол и поймать двумя руками.<br/>Ростислав- бросок мяча двумя руками в стенку.</p>   |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
|    |  |   |  |  |  |  | Кристина- бросать мяч в стенку и ловить.   |
| 15 | Построение в шеренгу, руки на пояс. ОРУ. Обучение броскам и ловле мяча . Дыхательные упражнения. Игра «Велосипед». | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить бросать мяч в пол.<br>Костя -учить бросать мяч в пол и поймать двумя руками.<br>Анна -учить бросать мяч в стену и поймать двумя руками.<br>Тимур -учить бросать мяч из-за головы и от груди в пол и поймать.<br>Ростислав -броски и ловля мяча в пол.<br>Кристина- учить броскам и ловле мяча в пол.   |
| 16 | Ходьба под музыку. ОРУ. Обучение броскам и прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. Игра «С кочки на кочку».     | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить выполнять отбивание мяча от партнера.<br>Костя -учить выполнять прокатывание мяча друг другу.<br>Анна -учить выполнять прокатывание мяча наклонившись.<br>Тимур -учить выполнять прокатывание мяча, наклонившись.<br>Ростислав- прокатывание мяча партнеру сидя.<br>Кристина- учить прокатыванию мяча по ориентирам.                             |
| 17 | ОРУ Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки».                                   | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить прыжкам на одной ноге.<br>Костя-учить прыжкам на одной ноге, держась за стенку.<br>Анна –учить прыжкам на двух ногах, держась за стенку.<br>Тимур -учить прыжкам на двух ногах и на одной , держась за гимнастическую стенку.<br>Ростислав- учить прыжкам на двух ногах на месте.<br>Кристина- учить прыжкам поочередно на левой и правой ногах. |

|    |  |   |  |  |                              |  |   |
|----|--|---|--|--|------------------------------|--|---|
| 18 | ОРУ. Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. Игра «Маленькие – большие».  | 1 |  |  | Менять интенсивность работы. |  | Сергей -учить медленному бегу, переходу на шаг и снова на бег.<br>Костя -учить медленному бегу и переходу на шаг с мячом в руках.<br>Анна -учить медленному бегу и переходу на шаг.<br>Тимур- учить чередованию медленному бегу и переходу на шаг.<br>Ростислав -учить медленному бегу вслед за учителем.<br>Кристина- учить медленному бегу с соблюдением дистанции. |
| 19 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Перекаати мяч».   | 1 |  |  | Осваивать игровые действия.  |  | Сергей - учить выполнять ускорение.<br>Костя - учить выполнять упражнения на гибкость.<br>Анна - учить выполнять перекачивать мяч вдоль стены.<br>Тимур -учить выполнять ведение мяча с продвижением<br>Ростислав -прокатывать мяч, сидя, по коридору.<br>Кристина -учить бегу в различном темпе.   |
| 20 | Правила ТБ. ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры с пролезанием через обруч. «Полет бабочки», | 1 |  |  | Осваивать игры с предметами  |  | Сергей - учить выполнять бросок мяча в обруч.<br>Костя -учить пролезанию через обруч.<br>Анна -учить перешагивать обручи.<br>Тимур -учить прокатывать обруч по залу.<br>Ростислав -выполнять игру с обручем «Переправа».<br>Кристина -учить перешагиванию через обруч.  |
| 21 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.   | 1 |  |  | Осваивать различные игровые  |  | Сергей -учить выполнять упражнения с преодолением препятствий на скамейке.<br>Костя- учить выполнять упражнения с   |

|    |   |   |  |  |          |  |  |
|----|---|---|--|--|----------|--|--|
|    | Разучивание игры «Будь ловким».   |   |  |  | действия |  | преодолением препятствий ( мяч).<br>Анна- учить перешагиванию через линии зала.<br>Тимур -учить выполнять упражнения с преодолением препятствий (обруч).<br>Ростислав- учить построению в колонну.<br>Кристина- учить ходьбе по линиям, руки в стороны.  |
| 22 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Запрещенное движение». | 1 |  |  |          |  | Сергей -учить упражнениям на внимание стоя.<br>Костя -учить выполнять упражнения на внимание сидя.<br>Анна -учить выполнять упражнения на внимание на скамейке.<br>Тимур -учить выполнять упражнения на внимание по показу.<br>Ростислав -запоминать 2 упражнения в игре на внимание.<br>Кристина -учить повторять за учителем упражнения на внимание. |
| 23 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»    | 1 |  |  |          |  | Сергей -учить выполнять упражнения с мячом с партнером.<br>Костя -учить броски мяча вдаль.<br>Анна -учить играть вместе с учащимися.<br>Тимур -учить бегу с мячом в руках.<br>Ростислав -бросать большой мяч в цель.<br>Кристина- учить броскам в цель.  |
| 24 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Пустое место».         | 1 |  |  |          |  | Сергей -учить выполнять упражнения с обручами.<br>Костя- учить выполнять упражнения с обручами.<br>Анна- учить выполнять упражнения с обручами.  |



|    |   |   |  |  |                                       |   |
|----|---|---|--|--|---------------------------------------|---|
|    |   |   |  |  |                                       | Тимур -учить выполнять упражнения с обручем.<br>Ростислав -перешагивать через обруч.<br>Кристина -учить упражнениям с обручем.  |
| 25 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Удочка».                   | 1 |  |  |                                       | Сергей -учить выполнять упражнения со скакалкой, мешочек с песком.<br>Костя -учить выполнять упражнения с гимнастической палкой.<br>Анна -учить выполнять упражнения с гимнастической палкой.<br>Тимур -учить выполнять упражнения на гимнастической стенке.<br>Ростислав -учить выполнять упражнение на осанку у стенки.<br>Кристина -ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. |
| 26 | Правила ТБ. ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Не попадись». | 1 |  |  |                                       | Сергей- учить развитию координации при поворотах.<br>Костя а -учить развитию внимания в игре.<br>Тимур- учить упражнениям для рук.<br>Ростислав -учить упражнениям для плечевого пояса.<br>Кристина -учить упражнениям с различным положением рук на месте.   |
| 27 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Метко в цель».             | 1 |  |  | Осваивать технику строевых упражнений | Сергей - учить попадать мячом по кеглям.<br>Костя - учить выполнять упражнения с кеглями.<br>Анна -учить выполнять броски с малыми мячами.<br>Тимур -учить выполнять упражнения с кеглями..<br>Ростислав -попадать мячом по кеглям, на расстоянии 5 метров.   |

|    |   |   |  |   |  |  |
|----|---|---|--|---|--|--|
|    |   |   |  |   |  | Кристина- учить попаданию мячом в обруч.   |
| 28 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Узнай, чей голосок?» | 1 |  |   |  | Сергей -учить наклону вперед.<br>Костя -учить наклону назад.<br>Анна - учить развитию гибкости, повороты туловища.<br>Тимур -учить узнавать кто из детей говорит, стоя за спиной.<br>Ростислав -узнавать и называть детей по имени.<br>Кристина -учить наклонам вперед.  |
| 29 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Слушай сигнал».      | 1 |  | Соблюдать технику безопасности при ОРУ. |  | Сергей -учить упражнениям на внимание.<br>Костя -учить развитию внимания у детей во время игры.<br>Анна -учить развитию внимания у детей во время игры.<br>Тимур- учить сгибать и выпрямлять руки вперед.<br>Ростислав - сгибать руки в локтях.<br>Кристина -учить сгибанию рук к плечам.  |
| 30 | ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передал-садись».    | 1 |  | Освоение игровой деятельности.          |  | Сергей - учить развитию координации движений во время игры.<br>Костя- учить координации движений во время игры.<br>Анна - учить развитию координации движений во время игры.<br>Тимур -учить развитию координации движений во время игры.<br>Ростислав -учить поворотам по ориентирам.<br>Кристина -учить поворотам на месте вправо и влево. |
| 31 | ОРУ Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Игра «Нос, нос, лоб».  | 1 |  | Осваивать чувство ритма.                |  | Сергей- учить соблюдению ритма при выполнении упражнений.<br>Костя -учить соблюдению ритма при   |

|    |  |   |  |  |                      |  |
|----|--|---|--|--|----------------------|--|
|    |  |   |  |  |                      | <p>выполнении упражнений.<br/>         Анна -учить соблюдению ритма при выполнении упражнений.<br/>         Тимур -учить соблюдению ритма при выполнении упражнений.<br/>         Ростислав-ходьба под ритмичный счет учителя.<br/>         Кристина- учить ритмичному выполнению заданий.</p>   |
| 32 | ОРУ Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля мяча ,старт из положения сидя, лежа, стоя.). «Маленькие – большие»,          | 1 |  |  |                      | <p>Сергей - учить выполнять старт из положения сидя.<br/>         Костя - учить выполнять передачу мяча в эстафете.<br/>         Анна - учить выполнять старт из положения стоя.<br/>         Тимур - учить выполнять старт из положения лежа.<br/>         Ростислав - соблюдать дистанцию в эстафетах.<br/>         Кристина - учить старту из положения стоя.</p>   |
| 33 | Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения .Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. «Пузырек». | 1 |  |  | Кубики, мячи, кегли. | <p>Сергей - учить выполнять наклоны сидя на полу.<br/>         Костя- учить выполнять наклоны назад с помощью учителя.<br/>         Анна - учить выполнять наклоны сидя на скамейке.<br/>         Тимур - учить выполнять наклоны стоя в обруч.<br/>         Ростислав - выполнять махи ногами вперед.<br/>         Кристина -учить упражнению «мостик» с помощью.</p> |
| 34 | ОРУ Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Разучивание   | 1 |  |  | Выполнять утреннюю   | Сергей - учить выполнять упражнения для рук.   |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
|    | комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости. «Рыбаки и рыбки».  |   |  |  | гимнастику.                                    |  | Костя - учить выполнять упражнения для плечевого пояса.<br>Анна - выполнять упражнения для туловища.<br>Тимур - учить последовательности выполнения упражнений.<br>Ростислав - выполнять упражнения для ног.<br>Кристина -учить наклонам вперед.   |
| 35 | ОРУ Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.             | 1 |  |  | Осваивать технику игровых действий в эстафетах |  | Сергей - учить правильному броску мяча.<br>Костя -учить правильному положению рук при ловле мяча.<br>Анна- повторение за учителем различных игровых действий.<br>Тимур -учить правильному положению рук при ловле мяча.<br>Ростислав-бег в эстафете до ориентира и назад.<br>Кристина -учить ловле мяча. |
| 36 | Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.            | 1 |  |  |  |  | Сергей -обучить правильному броску мяча.<br>Костя- обучить правильному положению рук при ловле мяча.<br>Анна -учить прыжку вверх.<br>Тимур –обучить прыжкам из стороны в сторону.<br>Ростислав- прыжки с продвижением вперед.<br>Кристина -учить выпрыгиванию вверх, руками взмах.                       |
| 37 | Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. «Пузырек». | 1 |  |  |  |  | Сергей -обучить броску мяча от груди<br>Анна –обучить правильному положению рук при ловле мяча.<br>Костя-повторение различных игровых действий.<br>Тимур- учить правильному бегу в эстафетах.<br>Ростислав -в эстафете доставить к месту   |

|    |   |   |  |                                      |      |   |
|----|---|---|--|--------------------------------------|------|---|
|    |   |   |  |                                      |      | предмет.<br>Кристина- учить ловле мяча двумя руками.  |
| 38 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.<br>Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.<br>Дыхательные упражнения.<br>«Пузырек». | 1 |  |                                      |      | Сергей –учить ходьбе в приседе.<br>Костя-обучить ходьбе в полуприседе.<br>Анна -повторение ходьбы и бега за учителем.<br>Тимур -учить держаться за пояс ученика в игре.<br>Ростислав- играть с учащимися в игру «Поезд».<br>Кристина -учить приседанию.                     |
| 39 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.<br>Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.<br>Дыхательные упражнения.<br>«Паровоз». | 1 |  |                                      |      | Сергей -учить выбегать из круга по свистку.<br>Костя- учить полуприседу за учителем.<br>Анна- ходьба в полу приседе друг за другом.<br>Тимур -учить медленному бегу в полу приседе.<br>Ростислав- ходьба в полу приседе.<br>Кристина- учить выбегать из круга по свистку.   |
| 40 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.<br>Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.<br>Дыхательные упражнения.<br>«Паровоз». | 1 |  | Выполнять действия в положении лежа. | маты | Сергей -учить выполнять перекаты вбок.<br>Костя- учить выполнять перекаты вперед.<br>Анна -учить выполнять перекаты влево.<br>Тимур -учить выполнять перекаты назад.<br>Ростислав учить -перекату вперед с возвращением в и.п.<br>Кристина -учить выполнять перекаты боком. |
| 41 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.<br>Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Жук».                              | 1 |  |                                      |      | Сергей- учить выполнять перекаты вбок.<br>Костя -учить выполнять перекаты вперед.<br>Анна- учить перекатам назад.<br>Тимур- учить выполнять перекаты вбок.<br>Ростислав -изобразить летящего жука.<br>Кристина -учить перекатам вперед.                                     |
| 42 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.   | 1 |  |                                      |      | Сергей - учить упору стоя.  |

|    |  |   |  |  |  |               |  |
|----|--|---|--|--|--|---------------|--|
|    | Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.<br>Игра «Жук».   |   |  |  |  |               | Костя -учить равновесию, стоя на одной ноге.<br>Анна - учить сгибать ногу в колене с опорой.<br>Тимур - учить упору лежа. лежа согнуть ноги.<br>Кристина- учить упражнению «велосипед».  |
| 43 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.<br>Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.<br>Игра «Понюхать цветок» | 1 |  |  |  | Скамейки маты | Сергей- учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.<br>Костя - учить приземляться на две ноги .<br>Тимур - учить приземляться на две ноги согнутые в коленях.<br>Анна - учить приземляться на две ноги .<br>Ростислав -в игре показать кто какой большой или маленький.<br>Кристина -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.   |
| 44 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.<br>Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.<br>Игра «Понюхать цветок» | 1 |  |  |  |               | Сергей - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.<br>Костя - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.<br>Анна - учить приземляться на две ноги согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.<br>Тимур - учить приземляться на две ноги , согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.<br>Ростислав - выполнять на вдох руки вверх - выход руки вниз.<br>Кристина- учить выпрыгиванию с приседа. |
| 45 | Ходьба, медленный бег.   | 1 |  |  |  |               | Сергей - учить прыжку со скамейки.   |

|    |  |   |  |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|--|---|
|    | Строевые упражнения. ОРУ.<br>Обучение прыжкам со скамейки.<br>Упражнение на внимание.  |   |  |  |  |  | Костя - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.<br>Анна - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.<br>Тимур - учить прыжку со взмахом рук.<br>Ростислав - прыжки со скамейки со страховкой.<br>Кристина - прыжки со скамейки со страховкой.  |
| 46 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.<br>Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты». | 1 |  |  |  |  | Сергей - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами.<br>Костя - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя.<br>Анна - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами.<br>Тимур - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя.<br>Ростислав - учить ходьбе приставными шагами.<br>Кристина - учить ходьбе приставными шагами по скамейке. |
| 47 | ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».                           | 1 |  |  |  |  | Сергей - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами.<br>Костя - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя.<br>Анна - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя.  |

|    |  |   |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|---|
|    |  |   |  |  |  | Тимур - учить удерживать равновесие при передвижении по линиям зала.<br>Ростислав-соскок со скамейки.<br>Кристина -учить соскоку с гимнастической скамейки.   |
| 48 | ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты». | 1 |  |  | Выполнять простые прыжковые упражнения.          | Сергей - учить удерживать равновесие, стоя на одной ноге.<br>Костя- удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя.<br>Анна - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя.<br>Тимур - учить удерживать равновесие, стоя на одной ноге на скамейке.<br>Ростислав - повторять ОРУ за учителем.<br>Кристина -учить удерживать равновесие, стоя на одной ноге на скамейке. |
| 49 | ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Мотылек».                        | 1 |  |  | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. | Сергей - выполнять задания с мячом сидя, спина прямая.<br>Костя - учить выполнять упражнения с кеглей сидя, спина прямая.<br>Анна - учить выполнять упражнения для рук сидя.<br>Тимур - учить выполнять упражнения для ног сидя, спина прямая.<br>Ростислав -выполнять упражнение для кистей.<br>Кристина - выполнять задания с мячом сидя, спина прямая.   |
| 50 | ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.   | 1 |  |  |  | Сергей- учить выполнять упражнения, сидя на скамейке, спина прямая.<br>Костя -учить выполнять упражнения стоя на  |



|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
|    | Игра для кистей рук «Мотылек»   |   |  |  |  | <p>скамейке, спина прямая.<br/>         Анна -учить выполнять упражнения сидя.<br/>         Тимур- учить выполнять упражнения сидя ,<br/>         спина прямая.<br/>         Ростислав -сидя на скамейке упор руками,<br/>         ноги вместе.<br/>         Кристина -учить выполнять упражнения,<br/>         сидя на скамейке, спина прямая.</p>  |
| 51 | ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.<br>Игра для кистей рук «Веер». | 1 |  |  |  | <p>Сергей - учить выполнять упражнения для плечевого пояса сидя.<br/>         Костя -учить выполнять упражнения для мышц головы сидя.<br/>         Анна -учить выполнять упражнения с мячом сидя.<br/>         Тимур - учить выполнять упражнения с большим мячом сидя.<br/>         Ростислав -в игре бежать только за своим партнером.<br/>         Кристина - учить выполнять упражнения для плечевого пояса</p>  |
| 52 | ОРУ. Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.<br>Игра «День и ночь».           | 1 |  |  |  | <p>Сергей -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.<br/>         Костя- учить касаться пятками ягодиц.<br/>         Анна -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.<br/>         Тимур -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.<br/>         Ростислав-ходьба по кругу, высоко поднимая колени.<br/>         Кристина - учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.</p> |
| 53 | ОРУ. Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с   | 1 |  |  |  | <p>Сергей- учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.</p>  |

|    |   |   |  |  |  |     |   |
|----|---|---|--|--|--|-----|---|
|    | высоким подниманием колен. Игра «День и ночь».  |   |  |  |  |     | Костя -учить касаться пятками ягодич. Анна- учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Тимур -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Ростислав- ходьба по кругу, высоко поднимая колени. Кристина -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. |
| 54 | ОРУ. Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен, семенящий бег. Игра «День и ночь». | 1 |  |  |  |     | Сергей -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Костя- учить касаться пятками ягодич. Анна- учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Тимур - учить касаться пятками ягодич Ростислав - учить бегу с «захлестом» голени. Кристина -учить касаться пятками ягодич.   |
| 55 | ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке зала и по ориентирам. Игра «Ракеты».                                     | 1 |  |  |  | мел | Сергей -учить соблюдать дистанцию. Костя -учить держаться друг за другом. Анна -учить соблюдать дистанцию Тимур- учить держаться друг за другом при выполнении заданий. Ростислав -выполнять бег «змейкой». Кристина -учить соблюдать дистанцию.  |
| 56 | ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке зала и по ориентирам. Игра «Ракеты».                                     | 1 |  |  |  | мел | Сергей -учить соблюдать дистанцию. Костя- учить держаться друг за другом. Анна -учить соблюдать дистанцию. Тимур -учить соблюдать дистанцию. Ростислав- соблюдать дистанцию в беге в колонне. Кристина -учить держаться друг за другом.   |
| 57 | Ходьба, медленный бег. ОРУ. Обучение лазанью по наклонной   | 1 |  |  |  |     | Сергей -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо  |

|    |   |   |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
|    | гимнастической скамейке.<br>Упражнения на внимание.                                 |   |  |  |  |  | или влево.<br>Костя -учить подниматься по гимнастической стенке вверх.<br>Анна - учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево<br>Тимур - учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали.<br>Ростислав - учить касаться пальцем носа.<br>Кристина - учить подниматься по гимнастической стенке вверх.  |
| 58 | ОРУ. Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 |  |  |  |  | Сергей - учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево.<br>Костя - учить подниматься по гимнастической стенке вверх.<br>Анна - учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали.<br>Тимур - учить подниматься по гимнастической стенке вверх<br>Ростислав - учить показывать лоб.<br>Кристина -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. |
| 59 | ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической стенке.<br>Упражнения на внимание.          | 1 |  |  |  |  | Сергей - учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево.<br>Костя -учить подниматься по гимнастической стенке вверх.<br>Анна -учить подниматься по гимнастической стенке.<br>Тимур- учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево.  |

|    |   |   |  |  |                     |                      |   |
|----|---|---|--|--|---------------------|----------------------|---|
|    |   |   |  |  |                     |                      | Ростислав- подниматься по гимнастической стенке одноименным способом.<br>Кристина -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево.  |
| 60 | ОРУ. Обучение ползанию по матам. Висы и упоры. Игра «Гусеница». | 1 |  |  | Осваивать ползание. | Гимнастические маты. | Сергей -учить ползать по матам.<br>Костя- учить ползать с по диагонали вправо или влево.<br>Анна -учить ползать по матам (разноименным способом).<br>Тимур -учить подниматься ползать по «пластунски»<br>Ростислав -учить пролезанию через обруч по матам.<br>Кристина -учить ползать по матам (разноименным способом). |
| 61 | ОРУ. Обучение ползанию по матам. Висы и упоры. Игра «Гусеница». | 1 |  |  |                     |                      | Сергей- учить ползать по матам.<br>Костя-учить ползать по матам.<br>Тимур -учить ползать по матам.<br>Ростислав-учить ползать по матам (разноименным способом).<br>Кристина – учить проползать два мата, вперед.<br>Ростислав -учить ползать по матам (разноименным способом).  |
| 62 | ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.   | 1 |  |  |                     |                      | Сергей -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами<br>Костя- учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.<br>Анна -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.<br>Тимур -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.   |

|    |  |   |   |  |  |  |  |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
|    |  |   |   |  |  |  | Ростислав-учить прыжку с места, вперед.<br>Кристина -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.   |
| 63 | ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.                | 1 | 0 |  |  |  | Сергей -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.<br>Костя-учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.<br>Анна -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.<br>Тимур- учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.<br>Ростислав-выполнять толчок ногами при прыжке.<br>Кристина - учить прыжку с продвижением вперед. |
| 64 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай, чей голосок?» | 1 |   |  |  |  | Сергей -учить выпрыгивать из приседа вверх<br>Костя- учить группироваться в позу лягушки. Анна -учить выпрыгивать вверх.<br>Тимур -учить группироваться в позу лягушки и выпрыгивать вверх.<br>Ростислав-выпрыгивать вверх из упора присев.<br>Кристина - учить выпрыгивать из приседа вверх.  |
| 65 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай, чей голосок?» | 1 |   |  |  |  | Сергей -учить выпрыгивать из приседа вверх.<br>Костя -учить группироваться в позу лягушки.<br>Анна -учить выпрыгивать из приседа вверх.<br>Тимур -учить выпрыгивать из приседа вверх.<br>Ростислав -назвать по имени чей голосок.<br>Кристина -учить группироваться в позу лягушки и выпрыгивать вверх.                                |
| 66 | ОРУ. Обучение прокатывания   | 1 |   |  |  |  | Сергей -учить обводить мяч вокруг стойки   |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
|    | мяча между стойками. Бег с предметами между стойками.<br>Игра «Через кочки и пенечки».          |   |  |  |  | двумя руками.<br>Костя -учить обводить рукой мяч вокруг стойки.<br>Анна -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками<br>Тимур -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.<br>Ростислав -перепрыгивать через мячи.<br>Кристина -учить прокатывать мяч, сидя партнеру.   |
| 67 | ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.<br>Игра «Морская фигура». | 1 |  |  | Осваивать упражнения для развития гибкости | Сергей -учить удерживать равновесие , держась одной рукой.<br>Костя -учить удерживать равновесие.<br>Анна -учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору.<br>Тимур- учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору.<br>Ростислав -стоять на одной ноге, руки в стороны.<br>Кристина -учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору за опору.                |
| 68 | ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.<br>Игра «Морская фигура». | 1 |  |  |  | Сергей- учить удерживать равновесие, держась одной рукой.<br>Костя -учить удерживать равновесие стоя на одной ноге.<br>Анна -учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору за опору.<br>Тимур -учить удерживать равновесие, стоя на одной ноге, наклон туловища вперед.<br>Ростислав -передавать мяч детям по кругу.<br>Кристина - учить удерживать равновесие стоя на одной ноге. |
| 69 | ОРУ. Обучение   | 1 |  |  |  | Сергей- учить лежа на животе, поднимать  |

|    |   |   |  |  |  |  |   |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
|    | гимнастическому упражнению «Корзиночка». Игра «Кто быстрее до флажка»?  |   |  |  |  |  | <p>ноги от пола.<br/> Костя -учить лежа на спине, поднимать голову к согнутым в коленях ногам.<br/> Анна - учить в положении лежа, поднимать ноги от пола.<br/> Тимур - учить лежа на животе, поднимать ноги от пола.<br/> Ростислав -лежа на животе пятками тянуться к затылку.<br/> Кристина - учить лежа на животе, поднимать ноги от пола.</p>                                |
| 70 | Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра «Ловкие ребята». | 1 |  |  |  |  | <p>Сергей - учить передвигаться вперед на животе без помощи рук.<br/> Костя - учить держать руки плотно к туловищу, ноги вместе.<br/> Анна - учить передвигаться вперед на животе без помощи рук.<br/> Тимур - учить передвигаться вперед на животе без помощи рук.<br/> Ростислав -перекаты вправо и влево.<br/> Кристина - учить перекатам в стороны.</p>                       |
| 71 | ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра «Ловкие ребята».   | 1 |  |  |  |  | <p>Сергей -учить передвигаться вперед на животе без помощи рук.<br/> Костя -учить держать руки плотно к туловищу, ноги вместе.<br/> Анна -учить передвигаться вперед на животе без помощи рук.<br/> Тимур- учить передвигаться вперед на животе без помощи рук.<br/> Ростислав -учить ползанию на животе.<br/> Кристина -учить передвигаться вперед на животе без помощи рук.</p> |
| 72 | ОРУ. Обучение различным   | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить выполнять бег с высоким   |

|    |  |   |  |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|--|---|
|    | способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег с прямыми ногами). Игра «Слушай сигнал». |   |  |  |  |  | подниманием бедра на месте.<br>Костя - учить выполнять бег с захлестом голени.<br>Анна - учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя.<br>Тимур - учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя.<br>Ростислав -учить бегу приставными шагами.<br>Кристина -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте. |
| 73 | ОРУ. Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта. Игра «Салки в кругу».  | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить пробежать 15 метров.<br>Костя -учить пробежать 15 метров с высокого старта.<br>Анна- учить пробежать на скорость 10 метров.<br>Тимур- учить пробежать 15 метров с высокого старта.<br>Ростислав - учить пробежать 10 м со старта.<br>Кристина -учить пробежать 15 метров с высокого старта.                               |
| 74 | ОРУ. Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта. Игра «Салки».  | 1 |  |  |  |  | Сергей- учить пробежать 15 метров.<br>Костя -учить пробежать 15 метров с высокого старта.<br>Анна- учить пробежать на скорость 10 метров.<br>Тимур- учить пробежать на скорость 10 метров.<br>Ростислав -бежать 15 метров со старта.<br>Кристина -учить пробежать 15 метров с высокого старта.  |
| 75 | Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. ОРУ. Обучение бегу на 15-20 метро с высокого старта. Игра «Рыболов».  | 1 |  |  |  |  | Сергей- учить пробежать 20 метров.<br>Костя - учить пробежать 15 метров с высокого старта.<br>Анна - учить ,пробежать на скорость 15 метров.  |



|    |   |   |  |  |  |  |   |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
|    |   |   |  |  |  |  | Тимур - учить пробегать на скорость 15 метров.<br>Ростислав и Кристина - учить пробегать 20 метров с высокого старта  |
| 76 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу.<br>Дыхательные упражнения.                                    | 1 |  |  |  |  | Сергей - учить пробегать 20 метров.<br>Костя -учить пробегать 15 метров с высокого старта.<br>Анна - учить пробегать на скорость 15 метров.<br>Тимур - учить пробегать 15 метров.<br>Ростислав - учить пробегать 2 круга по залу.<br>Кристина -учить пробегать 20 метров с высокого старта.                                 |
| 77 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу.<br>Дыхательные упражнения.                                    | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить правилам игр.<br>Костя -учить название игр.<br>Анна - учить играть вместе с детьми.<br>Тимур - учить прямому бегу в эстафетах.<br>Ростислав-ходьба с различным положением стоп.<br>Кристина - учить бегу по прямой дорожке.   |
| 78 | ОРУ. Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Метание малого мяча на дальность.<br>Совершенствовать игры «День ночь». | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.<br>Костя -учить обводить рукой мяч вокруг стойки.<br>Анна - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.<br>Тимур -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.<br>Ростислав -прокатывать мяч по коридору.<br>Кристина - учить обводить рукой мяч вокруг стойки. |
| 79 | Строевые упражнения. ОРУ.<br>Метание малого мяча на   | 1 |  |  |  |  | Сергей - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.   |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
|    | дальность. Совершенствовать игры «День ночь», «Белые медведи».   |   |  |  |  |  | Костя - учить обводить рукой мяч вокруг стойки.<br>Анна - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.<br>Тимур - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.<br>Ростислав -учить прыжкам из обруча в обруч.<br>Кристина -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.  |
| 80 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. Игра «Через кочки и пенечки». | 1 |  |  |  |  | Сергей - учить прыжкам с мячом в руках.<br>Костя -учить прыжкам на одной ноге, держась за стенку.<br>Анна - учить прыжкам на двух ноге, держась за стенку.<br>Тимур -учить прыжкам на двух ногах , держась за гимнастическую стенку.<br>Ростислав -учить догонять в салках.<br>Кристина -учить прыжкам на одной ноге, держась за стенку. |
| 81 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. Игра «Через кочки и пенечки». | 1 |  |  |  |  | Сергей - учить прыжкам с мячом в руках.<br>Костя -учить прыжкам на одной ноге, держась за стенку.<br>Анна - учить прыжкам на двух ноге, держась за стенку.<br>Тимур - учить прыжкам на двух ногах , держась<br>Ростислав - учить догонять в салках.<br>Кристина - учить прыжкам на двух ноге, держась за стенку.                         |
| 82 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Через кочки и пенечки».   | 1 |  |  |  |  | Сергей - учить выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте.<br>Костя - учить выполнять бег с захлестом голени, держась за опору.  |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
|    |   |   |  |  |  | <p>Анна - учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя.</p> <p>Тимур -учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя.</p> <p>Ростислав -выполнять бег приставными шагами.</p> <p>Кристина -учить выполнять бег с захлестом голени, держась за опору.</p>   |
| 83 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Через кочки и пенечки».                    | 1 |  |  |  | <p>Сергей - учить пробегать 20 м.</p> <p>Костя -учить пробегать 20 метров с высокого старта.</p> <p>Анна - учить пробегать на скорость 15 метров.</p> <p>Тимур -учить пробегать 20 метров.</p> <p>Ростислав -равномерный бег по кругу за учителем.</p> <p>Кристина -учить технике равномерного бега.</p>               |
| 84 | ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки». | 1 |  |  |  | <p>Сергей -учить пробегать 20 метров.</p> <p>Костя- учить пробегать 15 метров с высокого старта.</p> <p>Анна -учить пробегать на скорость 15 метров</p> <p>Тимур- учить пробегать 20 метров.</p> <p>Ростислав -равномерный бег по кругу за учителем.</p> <p>Кристина -учить пробегать 20 метров с высокого старта.</p> |
| 85 | ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки». | 1 |  |  |  | <p>Сергей -учить пробегать 15 метров.</p> <p>Костя- учить пробегать 15 метров с высокого старта.</p> <p>Анна -учить пробегать на скорость 15 метров.</p> <p>Тимур -учить равномерному бегу в колонне.</p> <p>Ростислав- учить равномерному бегу.</p>   |
| 86 | ОРУ Обучение различным  | 1 |  |  |  | Сергей -учить пробегать 12 метров.   |

|    |   |   |  |  |  |  |   |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
|    | способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра «Слушай сигнал».                    |   |  |  |  |  | Костя -учить пробегать 15 метров с высокого старта.<br>Анна- учить пробегать на скорость 10 метров.<br>Тимур -учить пробегать 12 метров.<br>Ростислав -учить равномерному бегу.<br>Кристина -учить технике бега по кругу.   |
| 87 | Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |  |  | Сергей -строиться в круг.<br>Костя-учить название игр.<br>Анна -учить ходьбе с переходом на бег.<br>Тимур -учить играть в игру «День и ночь».<br>Ростислав-учить убежать друг от друга.<br>Кристина -учить ходьбе с переходом на бег.   |
| 88 | ОРУ. Учить медленно равномерному бегу по кругу.<br>Дыхательные упражнения .   | 1 |  |  |  |  | Сергей- учить выпрыгивать из приседа вверх.<br>Костя-учить построению в колонну с соблюдением интервала.<br>Анна -учить выпрыгивать вверх.<br>Тимур- учить выпрыгивать из приседа.<br>Ростислав-учить выпрыгиванию из приседа.<br>Кристина -учить построению в колонну с соблюдением интервала. |
| 89 | ОРУ. Учить медленно равномерному бегу по кругу.<br>Дыхательные упражнения.  | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить правилам игр.<br>Костя -учить название игр.<br>Анна -учить играть в игры.<br>Тимур -учить играть в коллективе.<br>Кристина -учить строиться в шеренгу с дистанцией.<br>Ростислав - учить прыжкам вперед и назад.  |
| 90 | ОРУ Учить медленно равномерному бегу по кругу.<br>Дыхательные упражнения.   | 1 |  |  |  |  | Сергей- учить выпрыгивать из приседа вверх.<br>Костя -учить построению в колонну с соблюдением интервала.<br>Анна -учить выпрыгивать вверх.   |

|    |   |   |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
|    |   |   |  |  |  |  | Тимур -учить выпрыгивать из приседа.<br>Ростислав-учить выпрыгиванию из приседа.<br>Кристина -учить построению в колонну с соблюдением интервала.  |
| 91 | ОРУ Учить медленному равномерному бегу по кругу.<br>Дыхательные упражнения.                   | 1 |  |  |  |  | Сергей- учить выпрыгивать из приседа вверх.<br>Костя -учить группироваться.<br>Анна -учить выпрыгивать из приседа вверх.<br>Тимур -учить выпрыгивать вверх.<br>Ростислав-учить строиться по парам.<br>Кристина -учить выпрыгивать из приседа вверх.  |
| 92 | Ходьба, медленный бег. ОРУ.<br>Учить медленному равномерному бегу.<br>Дыхательные упражнения. | 1 |  |  |  |  | Сергей- учить правильному броску мяча в высоту.<br>Костя- учить правильному положению рук при ловле мяча.<br>Анна -повторение за учителем различных упражнений на осанку.<br>Тимур- учить правильному броску мяча высоко вверх.<br>Ростислав- учить упражнениям для рук.<br>Кристина -учить правильному броску мяча вверх. |
| 93 | ОРУ Учить медленному равномерному бегу по ориентирам. Дыхательные упражнения.                 | 1 |  |  |  |  | Сергей -обучить правильному бегу по дорожке.<br>Костя -обучить бегу за учителем по разметке.<br>Анна -бег 15 метров за учителем.<br>Тимур -учить бежать 25 метров за учителем.<br>Ростислав-бежать по беговой дорожке 20 м.<br>Кристина -учить бегу на 25 метров.  |
| 94 | ОРУ. Совершенствовать игры «День ночь».   | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить правильному бегу по дорожке.<br>Костя -учить бегу за учителем по разметке.   |

|    |   |   |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
|    |   |   |  |  |  |  | Тимур -бег 15 метров за учителем.<br>Анна- учить бежать 25 метров за учителем.<br>Ростислав- бежать по беговой дорожке 20<br>Кристина -учить бегу на 25 метров.  |
| 95 | Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствовать игры «День ночь». | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить ходьбе высоко поднимая колени по беговой дорожке.<br>Костя -ходить по дорожке стадиона, руки на пояс.<br>Анна- учить ходить по дорожке стадиона за руку с учителем.<br>Тимур -учить ходьбе по беговой дорожке на носках руки на пояс.<br>Ростислав- ходить по стадиону по линиям.<br>Кристина -учить ходьбе высоко поднимая колени по беговой дорожке. |
| 96 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай чей голосок?»                     | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить ходьбе высоко поднимая колени по беговой дорожке.<br>Костя- ходить по дорожке стадиона.<br>Анна -учить ходить по дорожке стадиона за руку с учителем.<br>Тимур -учить ходьбе по беговой дорожке на носках руки на пояс.<br>Ростислав-ходить по стадиону по линиям.<br>Кристина -учить ходьбе по дорожкам стадиона.                                     |
| 97 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра.  | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить равномерному бегу высоко поднимая колени по беговой дорожке.<br>Костя-бежать медленно по дорожке стадиона.<br>Анна- учить бегать по дорожке стадиона за руку с учителем.<br>Тимур -учить бегу по беговой дорожке на переднем своде стопы.  |

|     |   |   |  |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|--|
|     |   |   |  |  |  | Ростислав-медленный бег по стадиону за учащимися по линиям.<br>Кристина -бежать медленно по дорожке стадиона.  |
| 98  | Правила ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |  | Сергей- учить равномерному бегу высоко поднимая колени по беговой дорожке.<br>Костя-бежать медленно по дорожке стадиона<br>Анна-учить бегать по дорожке стадиона за руку с учителем.<br>Тимур -учить бегу по беговой дорожке на переднем своде стопы.<br>Ростислав-медленный бег по стадиону за учащимися по линиям.<br>Кристина -учить равномерному бегу высоко поднимая колени по беговой дорожке. |
| 99  | Правила ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |  | Сергей- учить бегу с предметами по стадиону.<br>Костя-выполнить броски мяча вдаль по предмету.<br>Анна- пробегать по стадиону за учащимися.<br>Тимур -бег между фишками.<br>Ростислав- бег за катящимся мячом.<br>Кристина -учить бегу с мячом.  |
| 100 | ОРУ Подвижные игры с малыми мячами.                                     | 1 |  |  |  | Сергей -учить бегу по прямой до фишки.<br>Костя- учить бегу с мячом в руках.<br>Анна -учить броску мяча в цель.<br>Тимур -учить передавать мяч партнеру.<br>Ростислав- учить оббегать фишку.<br>Кристина -учить броскам мяча на дальность.   |
| 101 | ОРУ Эстафеты с бегом  | 1 |  |  |  | Сергей -учить бегу по прямой до фишки.<br>Костя- учить бегу с мячом в руках.<br>Анна- пробегать по стадиону за учащимися.<br>Ростислав -учить бегу между фишками.  |

|     |                                |   |  |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|
|     |                                |   |  |  |  |  | Кристина - учить оббегать фишку.<br>Тимур -учить бегу «змейкой».   |
| 102 | ОРУ Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |  |  | Сергей -учить бегу прямой до фишки.<br>Костя- учить бегу с мячом в руках.<br>Анна -пробегать по стадиону за учащимися.<br>Тимур -бег между фишками.<br>Ростислав -учить оббегать фишку. .<br>Кристина -учить бегу по повороту. |





|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |