

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

  
Иванова И.Ю.

Приказ № 250 от 31.08.2023 г.

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

Рабочая программа  
по адаптивной физкультуре  
для 1-Г класса  
на 2023-2024 учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

## Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушением интеллекта. В процессе адаптивной физкультуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере обучающихся с умеренной умственной отсталостью, отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторика. Наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Большую сложность представляет общение с аутичными школьниками, с обучающимися, имеющими тяжелые нарушения речи. В классе обучаются дети с различными физическими и интеллектуальными возможностями, поэтому помимо реабилитационного аспекта, программа включает в себя и психокоррекционную направленность. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальным. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физкультуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно-необходимым двигательным умениям и навыкам. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

Уроки физкультуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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

### **Цель:**

Обеспечение развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физкультуры, восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников, активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физкультуры.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие:**

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей ребенка к самооценке (плохо, хорошо).

#### **Оздоровительные и коррекционные:**

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

#### **Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физкультура» реализуется через:**

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- 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;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

## **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 08.06.2021 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 на 2023 – 2024 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Лыжная подготовка», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса, а также климатических условий.

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 психофизиологических особенностей класса.

### **Использование современных технологий:**

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые.

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

- физические упражнения;
- коррекционно-подвижные игры, эстафеты;
- занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- наглядные средства обучения: показ.

### **Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:**

- практическая работа;
- наблюдение;
- собеседование.

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

Уроки строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

### **Осуществление межпредметных связей**

При обучении физической культуре используются межпредметные связи с предметами: математика, ритмика, музыка.

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;
- 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 изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса 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

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

- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

## Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 1 класса представлены в таблице 1, 2.

### Двигательные пробы:

- 1) динамическая координация: приседания, количество раз за 10 секунд;
- 2) ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности: прыжок с места в заданную зону;
- 3) мелкая моторика: противопоставление пальцев рук.

Таблица 1

### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Приседания за 10 секунд	5	3	1	5	3	1
Прыжок с места в заданную зону (см)	отклонение					
	точно	40 см	50 см	точно	40 см	50 см
Противопоставление пальцев рук	правильно и быстро	правильно и медленно	не справился	правильно и быстро	правильно, но медленно	не справился

### Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

**Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	75-70	69-65	64-60	75-70	69-65	64-60
Бег 30 м (сек.)	8,2-8,5	8,6-8,9	9,0-10,2	10,1-10,3	10,4-10,8	10,9-11,4
Бросок мяча в цель (количество попаданий)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	10-8	7-6	5-4	9-8	7-6	5-3

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала по адаптивной физкультуре восьмого года обучения.

**Задачи обучения**

1. Научить технике основных видов движений.
2. Научить технике правильного дыхания во время ходьбы.
3. Научить технике броска и последующей ловле мяча двумя руками.
4. Развивать координационные способности (ходить по прямой, ходить приставными шагами по начерченной линии на полу правым, левым боком).
5. Научить технике ходьбы с различным положением рук: на поясе, в стороны, за головой, на голове, за спиной, руки вытянуты вперед, вверх, к плечам, перед грудью.

**Содержание программы****Раздел «Основы знаний»**

1. Правила поведения на уроках адаптивного физического воспитания.
2. Форма одежды, правила личной гигиены.
3. Название спортивного инвентаря, снарядов.
4. Спортивная терминология.
5. Знание правил подвижных игр.
6. Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФВ.

**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*

«Хоровод», «Найди свою пару», «Кто так ходит?», «Вот так поза», «Кто быстрее из круга», «С кочки на кочку», «Салки».

*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*

«Будь ловким», «Веер», «Не попадись», «Запрещенное движение», «Метко в цель».

*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*

«Альпинисты», «Белые медведи», «Гусеница».

*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*

«Через кочки и пенечки», «Передал - садись», «Кто быстрее до флажка», «Совушка».

*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*

«Удочка», «Метко в цель», «Перекасти мяч», «Слушай сигнал», «Поезд», «Мотылек».

## **Основные движения**

*Ходьба*

Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба, обходя предметы.

*Бег*

Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе. 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. Пролезание через обруч.

*Равновесие*

Ходьба по нарисованному коридору.

*Игры*

«Альпинисты», «Через кочки и пенечки».

*Подвижные игры*



«Кто быстрее из круга?», «Будь ловким», «Кто дальше бросит», «Не попадись», «Передал-садись», «Кошки и мышки», «Узнай, чей голосок?», «Сорви цветок», «Морская фигура», «Рыбаки и рыбки».

### **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 1-Г класса**

№ урок а	Тема	Кол- во часо в	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)	Наглядные пособия, ЭОР	Задания для учащихся
			по плану	по факту			
1	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Коллективная работа. Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Мячи, кубики, обруч, кегли.	
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивают игровые действия.	Мячи, кубики, обруч, кегли.	
3	Обучение построениям. Упражнения в построении.	1			Осваивают строевые упражнения.		
4	Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям.	1			Осваивают ОРУ.		
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивают упражнения с предметами.	Игрушка, мячи.	
6	Обучение перешагиванию через предметы.	1			Выполняют перешагивания через предметы.	Скамейка, мячик, веревочка.	
7	Повороты головы в стороны, вперед, назад и наклоны.	1			Выполняют действия с		

					различным положением рук.		
8	Обучение движениям головой в положении стоя, «круговые» движения головой. Подвижные игры.	1			Выполняют действия в различных положениях тела.		
9	ОРУ. Обучение движениям головой «круговые» движения головой. Подвижные игры.	1			Осваивают движения головой.		
10	Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку. Подвижные игры.	1			Осваивают медленный бег под музыку.		
11	ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем. Подвижные игры.	1			Осваивают бег в разных направлениях.		
12	ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку. Подвижные игры.	1			Осваивают бег в разных направлениях.		
13	Обучение прыжкам на месте. Подвижные игры.	1			Осваивают технику прыжков.		
14	Построение в шеренгу, руки на пояс. Обучение бросанию мяча вверх. Подвижные игры.	1			Выполняют действия с мячами.	Мячи.	
15	Построение в шеренгу, руки на пояс. Обучение бросанию мяча вверх. Подвижные игры.	1			Выполняют действия с мячами.	Мячи.	
16	Обучение прокатыванию мяча. Подвижные игры.	1			Выполняют действия с мячами.	Мячи.	

17	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. Подвижные игры.	1			Меняют интенсивность работы.		
19	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Осваивают игровые действия.		
20	Обучение игре с пролезанием через обруч. Подвижные игры.	1			Осваивают игры с предметами.	Обручи.	
21	Обучение игре «Возьми флажок».	1			Осваивают различные игровые действия.	Флажки.	
22	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Проявляют координационные качества при подвижной игре.		
23	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Мячи.	
24	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Обручи.	
25	Развитие внимания, мышления, двигательных	1			Проявляют координационн	Скакалки.	

	качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.				ые качества при подвижной игре.		
26	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Проявляют координационные качества при подвижной игре.		
27	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Мячи, кегли.	
28	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Проявляют координационные качества при подвижной игре.		
29	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Соблюдают технику безопасности при ОРУ.		
30	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры.	1			Осваивают игровую деятельность.		
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Подвижные игры.	1			Осваивают чувство ритма.		
32	Обучение игровым действиям эстафет (броски, ловля). Подвижные игры.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	

33	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.		
34	Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости. Подвижные игры.	1			Выполняют утреннюю гимнастику.		
35	Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
36	Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
37	Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
38	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
39	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
40	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивают технику игровых	Мячи.	

	Дыхательные упражнения.				действий в эстафетах.		
41	Правила т.б. Ходьба, медленный бег. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения бег.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
42	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
43	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
44	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Мячи.	
45	Обучение прыжкам с продвижением вперед Упражнение на внимание.	1			Осваивают технику прыжков.		
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.	
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.	
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Осваивают упражнения на	Гимнастическая скамейка.	

	Подвижные игры.				гимнастической скамейке.		
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.	
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.	
51	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.	
52	Обучение бегу с высоким подниманием колен. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
53	Обучение бегу с высоким подниманием колен. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
54	Обучение бегу с высоким подниманием колен. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Мел.	
56	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Мел.	
57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке.	1			Осваивают упражнения на	Гимнастическая скамейка.	



	Упражнения на внимание.				гимнастической скамейке.		
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.	
59	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.	
60	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивают ползание.	Спортивные маты.	
61	Обучение ползанию по матам. Подвижные игры.	1			Осваивают ползание.	Спортивные маты.	
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.		
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.		
64	Обучение прыжкам вперед и назад. Подвижные игры.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.		
65	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Подвижные игры.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.		
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Выполняют упражнения с	Мячи.	

	Подвижные игры.				мячами.		
67	Ходьба по повышенной опоре с помощью учителя. Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Степы, скамейки.	
68	Ходьба по повышенной опоре с помощью учителя. Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Степы, скамейки.	
69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.		
70	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.		
71	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Подвижные игры.	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.		
72	Обучение различным способам бега. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
73	Обучение бегу на 10-15 метров. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
74	Обучение бегу на 10-15 метров. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
75	Обучение бегу на 10-15 метров. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными		

					способами.		
76	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
77	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
78	Совершенствование игр: «День ночь», «Морская фигура».	1			Участвуют в подвижных играх.		
79	Совершенствование игр: «День ночь», «Морская фигура».	1			Участвуют в подвижных играх.		
80	Обучение прокатывания мяча между стойками. Подвижные игры.	1			Выполняют действия с мячами.	Мячи.	
81	Обучение прокатывания мяча между стойками. Подвижные игры.	1			Выполняют действия с мячами.	Мячи.	
82	Обучение прокатывания мяча между стойками. Подвижные игры.	1			Выполняют действия с мячами.	Мячи.	
83	Обучение прокатывания мяча между стойками. Подвижные игры.	1			Выполняют действия с мячами.	Мячи.	
84	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Подвижные игры.	1			Осваивают технику прыжков.		
85	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Подвижные игры.	1			Осваивают технику прыжков.		
86	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). Игра.	1			Осваивают технику бега различными		

					способами.		
87	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). Игра.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
88	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
89	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
90	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
91	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
92	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
93	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Подвижные игры.	1			Осваивают технику бега различными способами.		
94	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование игр.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		

95	ОРУ. Совершенствование игр.	1			Проявляют находчивость в решении игровых задач.		
96	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Подвижные игры.	1			Осваивают технику прыжков.		
97	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Подвижные игры.	1			Осваивают технику прыжков.		
98	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Проявляют находчивость в решении игровых задач.		
99	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Проявляют находчивость в решении игровых задач.		