

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 7 «Г» класса
на 2023-2024 учебный год.

учитель: Бородина С.П.

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:

- 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 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 на заседании Управляющего совета 08.06.2021., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего, адаптированную основную общеобразовательную программу обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 на 2023-2024 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 часа 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:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
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:

- 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;

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

7 «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», «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», «Утятя», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Салки в кругу».

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 по адаптивной физкультуре для 7 «Г» класса

№	Тема	Кол-во час	Дата		Основные виды деятельности	Наглядные пособия, ЭОР
			по плану	по факту		
1	Правила поведения в спортивном зале. Построение в колонну. Обучение положения «высокий старт». Игра «Салки».	1			Коллективная работа. Осваивать перестроения.	Мел
2	О.Р.У. Построение в колонну по два., в одну шеренгу. Игра «Пустое место».	1			Осваивать игровые коллективные действия.	Мячи
3	О.Р.У. Перестроения из шеренги в круг. Бег по прямой с высокого старта. Игра «Маленькие – большие».	1				
4	О.Р.У. размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте в разные стороны по ориентирам. Игра «Веселые нотки».	1			Осваивать О.Р.У.	
5	ОРУ. Обучение бегу в парах по дистанции - 20 метров». Игра «Салки в кругу»	1			Осваивать бег по стадиону по дорожке.	Фишки, мел.
6	ОРУ Обучение бегу по дистанции, стартовый разгон. Игра «Салки»	1				
7	ОРУ Обучение поворотам головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны. Игра «Вот так поза».				Выполнять действия с различным положением рук	

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.	
9	ОРУ. Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра.	1				
10	Ходьба и бег под музыку. ОРУ. Обучение движений руками. Игра «У медведя во бору».	1			Осваивать медленный бег под музыку.	
11	ОРУ. под музыку. Круговые движения кистью. Обучение ходьбе приставными шагами. Игра «Утята».	1				
12	ОРУ под музыку. Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Игра «Утята».	1				
13	Построение в шеренгу, в круг. ОРУ. Обучение ходьбе и бегу через препятствия. Игра «Кошки - мышки».	1			Осваивать технику ходьбы и бега.	
14	Построение в шеренгу, в круг. ОРУ. Обучение ходьбе и бегу через препятствия. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами.	
15	ОРУ. Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра «Кто быстрее из круга?»	1				
16	Ходьба по музыку. ОРУ. Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. Игра «С кочки на кочку».	1				

17	ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки».	1				
18	ОРУ. Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. Игра «Кошки- мышки».	1			Менять интенсивность работы.	
19	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Перекасти мяч».	1			Осваивать игровые действия.	
20	ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры с пролезанием через обруч.				Осваивать игры с предметами.	
21	ОРУ. Ходьба по кругу, бег по кругу. Разучивание игры «Будь ловким».	1				
22	ОРУ. Повороты на месте в разные стороны по ориентиру движения головой в разные стороны.. Игра «Запрещенное движение».	1			Осваивать различные игровые действия.	
23	ОРУ. Обучение дальним броскам с большим мячом. Игра «Кто дальше бросит?»	1			Осваивать правильное держание мяча.	Мячи разных размеров.
24	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Пустое место».	1				
25	ОРУ. Игровые действия со скакалкой, с мешочком, со скамейкой, с мячом. Игра «Удочка».	1				

26	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр с предметами. Игра «Не попадись».	1				
27	ОРУ с предметами. Повороты по ориентирам. Разучивание игры «Метко в цель».	1			Осваивать технику поворотам.	
28	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра «Узнай, чей голосок?»	1				
29	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра «Слушай сигнал».	1			Соблюдать технику безопасности при О.Р.У.	
30	ОРУ. Повороты на месте. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра «Передал-садись».	1			Освоение игровой деятельности.	
31	ОРУ. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Игра «Нос, нос, лоб».	1			Осваивать чувство ритма.	Музыкальный центр
32	ОРУ. Обучение передвижений с изменением направления в упражнениях и ходьбе. Игра «Нос, нос, лоб».	1			Удерживать внимание, последовательность действий по ориентирам.	
33	ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1				

34	ОРУ. Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1				Кубики, мячи, кегли.
35	ОРУ. Обучение новым игровым действиям и движениям. Обучение приседаниям.	1				
36	ОРУ Ходьба, медленный бег. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости. «Рыбаки и рыбки».	1			Выполнять утреннюю гимнастику.	
37	ОРУ Разучивание игровых действий эстафет. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.	
38	ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет. Дыхательные упражнения.	1				
39	ОРУ. Разучивание игровых действий, броски, ловля мяча.	1				
40	ОРУ. Разучивание игровых действий: броски, ловля мяча.	1				
41	ОРУ. Закрепление игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать упражнения с ловлей и передачей мяча.	
42	ОРУ Закрепление игровым действиям эстафет, броски, ловля мяча.	1			Выполнять действия в положении лежа.	маты

43	ОРУ Обучение перекатам боком. Дыхательные упражнения.	1				
44	ОРУ Закрепление игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивать дыхательные упражнения.	
45	ОРУ Закрепление игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1				Скамейка, маты.
46	ОРУ Совершенствование игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1				
47	ОРУ Обучение прыжкам со скамейки вниз. Упражнение на внимание.	1				
48	ОРУ Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1				
49	ОРУ Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».	1				
50	ОРУ Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».	1				

51	ОРУ Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым и левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.	
52	ОРУ Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Мотылек».	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.	
53	ОРУ Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Веер».	1			Осваивать упражнения для кистей рук.	
54	ОРУ Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Мотылек».	1				
55	ОРУ Броски теннисного мяча о пол и в стену. Игра «Зайцы в огороде».	1			Осваивать броски мяча из-за головы.	
56	ОРУ.Броски теннисного мяча о пол и в стену. Игра «Зайцы в огороде».	1			Осваивать различные положения при бросках теннисного мяча.	
57	ОРУ Сбивание предметов мячом. Упражнения на внимание.	1				
58	ОРУ Бег с «захлестом» голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра «День и ночь».	1				

59	ОРУ Бег с «захлестом» голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра «День и ночь».	1			Осваивать беговые упражнения.	
60	ОРУ Обучение беговым упражнениям Игра «День и ночь».	1				
61	ОРУ Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра «Ракеты».	1			Осваивать бег с изменением направления движения.	Мел.
62	ОРУ Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра «Ракеты».	1				Мел.
63	ОРУ Обучение лазанью по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на внимание.	1				
64	ОРУ Обучение лазанью по гимнастической скамейке, стенке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать лазание по гимнастической скамейке.	
65	ОРУ Обучение лазанью по гимнастической скамейке, висы и упоры. Игра.	1				
66	ОРУ Обучение передвижениям по гимнастической скамейке и стенке.	1				
67	ОРУ Ползание по матам. Игра «Гусеница».	1			Осваивать ползание.	
68	ОРУ Ползание по матам. Игра «Гусеница».	1				
69	ОРУ Прыжки вверх и вперед с продвижением вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать прыжки с продвижением вперед.	
70	ОРУ Прыжки вверх и вперед с продвижением вперед. Дыхательные упражнения.	1				

71	ОРУ Прыжки вперед через веревочку. Игра «Пятнашки».	1				
72	ОРУ Прыжки вперед через коридор шириной 20см, 30см, 40 см.	1				
73	ОРУ Прыжки вперед через коридор шириной 20см, 30см, 40 см. Игра «Прыжок через ров».	1				
74	ОРУ Прыжки вперед через коридор шириной 20см, 30см, 40см, 50 см. Игра «Прыжок через ров».	1				
75	ОРУ Прыжки вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай, чей голосок?»	1				Осваивать прыжки вперед и назад.
76	ОРУ Прыжки вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай, чей голосок?»	1				
77	ОРУ Прыжки вперед и назад «лягушкой». Игра «Построй домик»	1				
78	ОРУ Прокатывания мяча между стойками. Игра «Через кочки и пенечки».	1				
79	ОРУ Прокатывания мяча между стойками. Игра «Через кочки и пенечки».	1				Осваивать прокатывание мяча в указанном направлении.
80	ОРУ Гимнастический элемент «Ласточка». Развитие гибкости. Игра «Море волнуется».	1				

81	ОРУ Гимнастический элемент «Ласточка». Развитие гибкости. Игра «Морская фигуры».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.	
82	ОРУ Гимнастический элемент «Ласточка». Развитие гибкости. Игра «Передача мяча».	1				
83	ОРУ Гимнастическое упражнению «Корзиночка». Игра «Кто быстрее до флажка?»	1				
84	ОРУ Гимнастическое упражнению «Карандашики». Игра «Ловкие ребята».	1				
85	ОРУ Гимнастическое упражнению «Карандашики». Игра «Совушка».	1				
86	ОРУ Беговые упражнения (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра «Слушай сигнал».	1			Осваивать ходьбу и бег приставными шагами.	
87	ОРУ Беговые упражнения (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра «Переноска мячей».	1				
88	ОРУ Бег на 15 метров с высокого старта. Игра «Кошка и мышки».	1			Осваивать стартовые положения.	
89	ОРУ Бег на 15 метров с высокого старта. Игра «Кошка и мышки».	1				
90	ОРУ Бегу на 20 метров с высокого старта. Игра «Поезд».	1				
91	ОРУ Бег на 20 метров с высокого старта. Игра «Поезд».	1				
92	ОРУ Обучение бегу на 15-20 метров с высокого	1				

	старта. Игра «Салки в кругу».					
93	ОРУ Бег на 15-20 метро с высокого старта. Игра «Утята».	1			Соблюдать быстрый темп при беге.	
94	ОРУ Бег на 15-20 метро с высокого старта. Игра «Рыболов».	1				
95	ОРУ Медленный равномерный бег по кругу. Дыхательные упражнения.	1				
96	ОРУ Танцевальные упражнения с поворотами. Совершенствование игры «День -ночь».	1				
97	ОРУ Беговые упражнения (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра «Переноска мячей».	1				
98	ОРУ Бег на 30 метров с высокого старта. Дыхательные упражнения.	1				
99	ОРУ Бег на 30 метров с высокого старта. Упражнения на координацию.	1				
100	ОРУ. Бег на 50 метров. Дыхательные упражнения	1				
101	ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе.	1				
102	ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе.	1				

