|  |
| --- |
| **Приложение к АООП** **образования обучающихся с** **легкой** **умственной отсталостью (интеллектуальными** **нарушениями) (Вариант** **1)**  **Рабочая программа учебного предмета** **«Физическая культура** **(Адаптивная физическая культура)»** **3 класс**  |

# Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 3 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (3 класс) составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в

Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);

* Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* Устав МБОУ СОШ №2
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) МБОУ СОШ №2

**Цель:**

* Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации
* Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

**Задачи:**

* Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
* Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.
* Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
* Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

**«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с учетом особенностей освоения обучающимися** Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

# Описание места учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 3А класса

рассчитана на 102 часа, (34 учебные недели, по 3 часа в неделю.)

# Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

**«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» Личностные результаты освоения программы:**

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

## Предметные результаты освоения программы учебного предмета

**«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» Минимальный уровень:**

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
* знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

 **Достаточный уровень:**

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

педагогического работника;

* знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

# Содержание учебного предмета

**«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»** Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

Каждый урок содержит в себе элементы всех трех разделов

**1. Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

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

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

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

*Познавательные*:

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

*Коммуникативные*:

* взаимодействовать с партнёрами во время учебно – спортивной деятельности *Регулятивные*:
* уметь оценивать правильность учебной задачи, владеть основами самооценки.

**2. Гимнастика**

 **Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

 **Практический материал**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

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

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

* знать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
* знать упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;
* знать упражнения на укрепление мышц туловища;
* знать упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
* соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;  уметь оказать помощь одноклассникам.
* овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых». *Познавательные*:
* уметь действовать по команде, сигналу;  уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
* знать используемый спортивный инвентарь.

*Коммуникативные*:

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

*Регулятивные*:

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

**3. Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал**:

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 3 кг) различными способами двумя руками.

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

**Планируемые результаты**:

*Предметные:*

* знать основные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания мяча;
* знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
* знать упражнения на укрепление мышц туловища, рук, ног;
* уметь вставать в шеренгу по команде;
* уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);
* уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
* уметь ходить в колонне по одному и по двое;
* уметь бегать в колонне;
* уметь чередовать ходьбу с бегом;
* уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;
* уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
* уметь подлезать, переползать через препятствия;  соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
* уметь оказать помощь одноклассникам.

*Познавательные*:

* уметь действовать по команде, сигналу;  уметь выполнять упражнения под счет;
* знать используемый спортивный инвентарь.

*Коммуникативные*:

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

*Регулятивные*:

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

**4. Игры**

**Теоретические сведения**. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во

время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** Подвижные игры:

− коррекционные игры;

− игры с элементами общеразвивающих упражнений;

− игры с бегом;

− прыжки в длину;

− лазание;

 − метание и ловля набивного мяча;

− построения и перестроения;

− бросание, ловля, метание теннисного мяча.

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

**Планируемые результаты**:

*Предметные:*

* знать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр;
* знать элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;
* знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
* уметь бросать и ловить мяч;
* уметь выполнять кат мяча друг другу;
* уметь удары по мячу в цель;
* уметь бросать мяч на дальность;
* соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;  уметь оказать помощь одноклассникам.

*Познавательные*:

* уметь действовать по команде, сигналу;  уметь выполнять упражнения на счет.

*Коммуникативные*:

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

*Регулятивные*:

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

.

# Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел. Тема урока.**  | **Кол-во часов**  | **Определение основных видов учебной деятельности обучающихся**  |
| 1  | Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 2  | ОРУ. Ходьба в различном темпе  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в различном темпе. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 3  | ОРУ. Ходьба в различном темпе  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в различном темпе. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 4  | ОРУ. Бег с высокого старта.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высокого старта. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 5  | ОРУ. Бег с высокого старта.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высокого старта. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 6  | ОРУ. Прыжки с ноги на ногу.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки с ноги на ногу. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 7  | ОРУ. Метание теннисного мяча.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 8  | ОРУ. Метание теннисного мяча.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 9  | ОРУ. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10  | ОРУ. Повороты на месте.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 11  | ОРУ. Перестроение по ориентирам.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перестроение по ориентирам. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
|   | ОРУ. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 12  | Входной контроль успеваемости учебного года.  | 1  | Построение. Проверка формы. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Лазание по гимнастической лестнице (показ правильности исполнения). 2.Стойка на лопатках (показ правильности исполнения). 3.Равновесие, стойка на одной ноге. 4.Прыжки на скакалке на количество раз. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 13  | ОРУ. Подвижные игры «два сигнала», «выше земли», «третий лишний».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «два сигнала», «выше земли», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 14  | ОРУ. Подвижные игры «запрещенное движение», «два мороза».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «запрещенное движение», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 15  | ОРУ. Подвижные игры «выше земли», «третий лишний», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «выше земли», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 16  | ОРУ. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17  | ОРУ. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 18  | Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «самые сильные».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «самые сильные». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 19  | Игры с элементами ору «выше земли», «кто быстрее», «снайпер».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «выше земли», «кто быстрее», «снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 20  | Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «выше земли».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 21  | ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень и баскетбольный щит.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень и баскетбольный щит. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 22  | ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 23  | ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 24  | ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 25  | ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26  | ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 27  | Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.  | 1  | Построение. Проверка формы. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Лазание по гимнастической лестнице (показ правильности исполнения). 2.Стойка на лопатках (показ правильности исполнения). 3.Равновесие, стойка на одной ноге. 4.Прыжки на скакалке на количество раз. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 28  | Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч соседу».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч соседу». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 29  | Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч соседу».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч соседу». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 30  | ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 31  | ОРУ. Ходьба с контролем и без контроля зрения.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 32  | ОРУ. Показ и отработка челночного бега.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка челночного бега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 33  | ОРУ. Бег на скорость 30 метров.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость 30 метров. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 34  | ОРУ. Показ эстафетного бега.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ эстафетного бега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 35  | ОРУ. Показ эстафетного бега.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ эстафетного бега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 36  | ОРУ. Челночный бег.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Челночный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 37  | ОРУ. Показ и отработка прыжков в высоту.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка прыжков в высоту. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 38  | ОРУ. Показ и отработка прыжков в высоту.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка прыжков в высоту. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 39  | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 40  | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 41  | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 42  | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 43  | ОРУ. Прыжки в высоту.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 44  | ОРУ. Прыжки в высоту.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 45  | ОРУ. Подвижные игры: «два сигнала», «выше земли».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «два сигнала», «выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 46  | ОРУ. Подвижные игры: «два сигнала», «выше земли».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «два сигнала», «выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 47  | ОРУ. Подвижные игры: «два мороза», «третий лишний».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «два мороза», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 48  | ОРУ. Подвижные игры: «два мороза», «третий лишний».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «два мороза», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 49  | ОРУ. Подвижные игры: «выше земли», «охотники и утки».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «выше земли», «охотники и утки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 50  | ОРУ. Подвижные игры: «выше земли», «охотники и утки».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «выше земли», «охотники и утки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 51  | ОРУ. Подвижные игры: «два сигнала», «запрещенное движение».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «два сигнала», «запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 52  | ОРУ. Подвижные игры в зале: «третий лишний», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры в зале: «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 53  | ОРУ. Подвижные игры в зале: «третий лишний», «выбивала».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры в зале: «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 54  | ОРУ. Подвижные игры в зале: «игра в кегли», «спортивные эстафеты».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры в зале: «игра в кегли», «спортивные эстафеты». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 55  | ОРУ. Построение в колонну, шеренгу, перестроение.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение в колонну, шеренгу, перестроение. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 56  | ОРУ. Построение в колонну, шеренгу, перестроение.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение в колонну, шеренгу, перестроение. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 57  | ОРУ. Основные положения рук, ног, туловища.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Основные положения рук, ног, туловища. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 58  | ОРУ. Акробатические упражнения кувырок вперед.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Акробатические упражнения кувырок вперед. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 59  | ОРУ. Легкий бег.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 60  | Текущий контроль успеваемости за 2 триместр учебного года.  | 1  | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Построение в колонну, в шеренгу.
2. Метание теннисного мяча в мишень (на количество попаданий).

3.Прыжки с места (техника исполнения). 4.Прыжки в высоту (техника исполнения). Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 61  | ОРУ. Акробатические упражнения кувырок вперед.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Акробатические упражнения кувырок вперед. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 62  | ОРУ. Легкий бег.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 63  | ОРУ. Основные положения рук, ног, туловища.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Основные положения рук, ног, туловища. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 64  | ОРУ. Отработка стойки на лопатках.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка стойки на лопатках. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 65  | ОРУ. Лазание по наклоненной гимнастической скамье.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по наклоненной гимнастической скамье. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 66  | ОРУ. Передвижение на четвереньках по полу.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение на четвереньках по полу. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 67  | ОРУ. Передвижение на четвереньках по полу.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение на четвереньках по полу. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 68  | ОРУ. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 69  | ОРУ. Ходьба в разминочном темпе, с выполнением упражнения для рук.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в разминочном темпе, с выполнением упражнения для рук. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 70  | ОРУ. Вис на гимнастической стенке.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 71  | ОРУ. Упоры.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упоры. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 72  | ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 73  | ОРУ. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 74  | ОРУ. Опорные прыжки.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорные прыжки. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 75  | ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 76  | ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 77  | ОРУ. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «мяч среднему», «зоркий глаз».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «мяч среднему», «зоркий глаз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 78  | ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 79  | ОРУ. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставным шагом.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставным шагом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 80  | ОРУ. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 81  | ОРУ. Комплекс упражнений с набивным мячом.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с набивным мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 82  | ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 83  | ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 84  | ОРУ. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 85  | ОРУ. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 86  | ОРУ. Метание теннисного мяча.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 87  | ОРУ. Метание теннисного мяча.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 88  | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.  Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 89  | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 90  | ОРУ. Опорный прыжок через скамейку.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок через скамейку. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 91  | ОРУ. Прыжки в длину с места и с разбега.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 92  | ОРУ. Метание теннисного мяча: на дальность, на точность.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на точность. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 93  | Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.  | 1  | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Повороты на месте по ориентирам. 2.Метание теннисного мяча (на дальность). 1. Прыжки в длину с места (правильность исполнения).
2. Наскок на гимнастического козла (правильность исполнения).

Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 94  | ОРУ. Эстафетный бег.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.  Эстафетный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 95  | ОРУ. Эстафетный бег.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.  Эстафетный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 96  | ОРУ. Эстафетный бег.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.  Эстафетный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 97  | ОРУ. Показ низкого старта.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ низкого старта. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 98  | ОРУ. Эстафетный бег.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.  Эстафетный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 99  | ОРУ. Прыжки в высоту способом перешагивания.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту способом перешагивания. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 100  | ОРУ. Коррекционные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке.  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 101  | ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 102  | ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза».  | 1  | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
|   | Всего:  | **102**  |   |

## Материально-техническое обеспечение

**учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»** Учительский стол - 1шт.

Учительский стул - 1шт.

## Дидактический материал

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п  | Наимен ование  |
| 1.  | Инструкция по техники безопасности  |
| 2.  | Разноуровневые нормативы по физической культуре  |

## Проверочный материал

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п  | Наимен ование  |
| 1.  | Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности)  |
| 2.  | Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов)  |

## Спортивное оборудование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование  | Количество (шт.)  |
| 1.  | Козёл гимнастический  | 1  |
| 2.  | Щит для метания мячей  | 1  |
| 3.  | Маты гимнастические  | 3  |
| 4.  | Скамейка гимнастическая  | 1  |
| 5.  | Стенка гимнастическая  | 1  |
| 6.  | Обруч гимнастический  | 4  |
| 7.  | Мяч баскетбольный  | 5  |
| 8.  | Мяч футбольный  | 3  |
| 9.  | Мяч волейбольный  | 3  |
| 10.  | Мяч теннисный  | 6  |
| 11.  | Гимнастическая палка  | 8  |
| 12.  | Скакалка  | 6  |
| 13.  | Мяч набивной (3кг)  | 5  |
| 14.  | Мяч набивной (4кг)  | 7  |
| 15.  | Мяч надувной  | 3  |

 22

**Учебно - методическая и справочная литература**

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

 23