|  |
| --- |
| **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