

учитель: Пушкина М.С.

Пояснительная записка.

Адаптивная физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС, приказ № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

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

Основные задачи:

Образовательные:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Воспитательные:

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

Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

1. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
2. включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
3. использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
4. применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

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

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Физическая подготовка» предусматривает овладение различными двигательными умениями и навыками.

Программа по адаптивной физкультуре составлена на основании:

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

- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.

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

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

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

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Учебный предмет «Адаптивная физкультура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни, в процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Использование современных технологий:

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

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;

- упражнения для зрительного тренинга.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Сведения по адаптивной физкультуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

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

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

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

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

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

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

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

Игровые упражнения. «Альпинисты», «Белые медведи», «Гусеница». *Упражнения для ног.* В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

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

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

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

Основные движения.

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

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

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

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Пролезание через обруч.

Равновесие. Ходьба по нарисованному коридору.

Игры: «Альпинисты», «Через кочки и пенечки»,

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

Планируемые результаты

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

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

Календарно-тематическое планирование для 1 «Г» (д) класса

| № урок а | Т е м а | Кол- во часо в | Дата | | основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам) | Наглядные пособия, ЭОР | Задания для учащихся |
|----------------|--|-------------------------|-------------|--|---|----------------------------------|---|
| | | | по плану | | | | |
| 1 | ОРУ. Демонстрация – выполнение действий с инвентарем. Игра: «Найди свою пару». | 1 | | | Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем | Мячи, кубики, обруч, кегли | <ul style="list-style-type: none"> - переносить мяч с места на место. - бросать мяч. - переносить кубики и кегли поочередно в обруч. - переносить мяч с места на место. - поменять кубики на кегли в обруче. |
| 2 | ОРУ. Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра: «Найди свою пару». | 1 | | | Осваивать игровые действия. | | <ul style="list-style-type: none"> - переносить мяч с места на место, из обруча в обруч. - бросать мяч в пол и в стену, лежащий на полу. - переносить кубики и кегли в обруч, лежащий на полу. - бросать мяча в пол и в стену - поменять кубики на кегли в обруче. |
| 3 | ОРУ. Обучение построениям. Упражнения в построении. Игра: | 1 | | | Осваивать строевые упражнения | | <ul style="list-style-type: none"> - ходить вдвоем, держась за руки, находить свою пару. - ходить вдвоем, держась за руки, рядом не |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--------------------------|---|
| | «Хоровод». | | | | | | <p>держась за руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить друг за другом по линиям. - ходить по различным ориентирам. - ходить и бегать друг за другом по линиям. |
| 4 | ОРУ. Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям. Игра: «Кто так ходит ? » | 1 | | | Осваивать ОРУ. | Кубики, кегли, мячи | <ul style="list-style-type: none"> - идти по направлению к различным предметам в разных концах зала. - пройти между предметами, руки на поясе. - пройти по линиям спортивного зала, руки вверх. - пройти по линиям спортивного зала. - идти по направлению к различным предметам. |
| 5 | ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках. Игра: «Кто как ходит?» | 1 | | | Осваивать упражнения с предметами. | Игрушка, мячи | <ul style="list-style-type: none"> - ходить в заданном направлении на носках, руки на пояс. - пройти с игрушкой между предметами на носках. - идти в заданном направлении. - пройти с мячом. - пройти на носках по линии. |
| 6 | Обучение перешагиванию через предметы. Игра: «Вот так поза». | 1 | | | Выполнять перешагивания через предметы | Скамейка мячик веревочка | <ul style="list-style-type: none"> - перешагивать через нарисованную линию. - перешагивать через скамейку, по скамейке. - перешагивать через набивной мяч. - перешагивать через веревочку. - перешагивать через мяч, лежащий на скамейке. |
| 7 | ОРУ. Повороты головы в стороны, вперед, назад и наклоны. Игра: «Вот так поза». | 1 | | | Выполнять действия с различным положением рук. | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять повороты и наклоны головы. - поднимать руки в стороны, вперед, вверх - сидя на скамейке. - выполнить повороты и наклоны головы стоя - поднимать руки вверх, ладони внутрь сидя на полу. - выполнить повороты и наклоны головы сидя, стоя, лежа. |
| 8 | ОРУ. Обучение | 1 | | | Выполнять | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнить наклон головы вперед. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---------------------------------------|--|---|
| | движениям головой в положении стоя, «круговые» движения головой. Игра: «Нос, нос, лоб». | | | | действия в различных положениях тела. | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнить наклон головы вправо, влево. - выполнить наклон головы вперед. - выполнить «круговые» движения головой по часовой стрелке. - выполнить «круговые» движения головой по часовой стрелке и против часовой стрелки. |
| 9 | ОРУ. Обучение движениям головой «круговые» движения головой. Игра: «Нос, нос, лоб». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнить наклон головы вперед и назад. - выполнить наклон головы вправо, влево. - выполнить «круговые» движения головой вправо и влево. - выполнить наклон головы вправо, влево, вперед. - выполнить наклон головы вправо, влево, вперед. |
| 10 | ОРУ. Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку. Игра: «Кто быстрее из круга». | 1 | | | Осваивать медленный бег под музыку. | | <ul style="list-style-type: none"> - ходить с различным положением рук под музыку. - поднимать руки вперед, назад, вверх, в стороны. - выполнить ходьбу под музыку умеренного темпа. - выполнить ходьбу и бег под музыку. - ходить с различным положением рук под музыку умеренного темпа. |
| 11 | ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем. Игра: «Веер». | 1 | | | Осваивать бег в разных направлениях. | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнить упражнения за учителем. - бег по ориентирам. - ходьба с переходом на бег по ориентирам. - ходьба с переходом на бег по ориентирам по залу под музыку - менять направление движения при ходьбе приставными шагами, правым и левом боком. |
| 12 | ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем в разных | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - повторить с учителем ОРУ. - бег по ориентирам по залу. - повторить с учителем ОРУ. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-----------------------------|--|--|
| | направлениях под музыку. Игра: «Веер». | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с переходом на бег. - ходьба с переходом на бег по ориентирам по залу. |
| 13 | ОРУ. Обучение прыжкам на месте. Игра: «Слушай сигнал». | 1 | | | Осваивать технику прыжков. | | <ul style="list-style-type: none"> - построение в шеренгу. - носочки по линии, действия по команде «Равняйся-мирно!». - выполнить с учителем ОРУ в кругу. - выполнить показ за учителем ОРУ в кругу. - прыжки на одной ноге. |
| 14 | Построение в шеренгу, руки на пояс. ОРУ. Обучение бросанию мяча вверх. Игра: «Кто дальше бросит?» | 1 | | | Выполнять действия с мячами | | <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча в пол. - броски мяча в пол, в стенку из-за головы. - броски мяч в пол. - броски мяча в пол и ловля двумя руками. - броски мяча в пол и ловля двумя руками. |
| 15 | Построение в шеренгу, руки на пояс. ОРУ. Обучение бросанию мяча вверх. Игра: «Кто выше бросит?» | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча в пол. - броски мяча в пол, в стенку из-за головы. - броски мяча в пол и ловля двумя руками. - броски мяча в пол и поймать двумя руками. - броски мяча в пол и ловля руками. |
| 16 | ОРУ. Обучение прокатыванию мяча. Игра: «С кочки на кочку». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мяча по полу между кеглями. - прокатывание мяча, броски мяча партнеру. - прокатывание мяча между фишками. - прокатывание мяча наклонившись, сидя, друг другу. - прокатывание мяча наклонившись, сидя, друг другу. |
| 17 | ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Ракеты». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах, держась за гимнастическую стенку. - прыжки на двух ногах, держась за гимнастическую стенку. - прыжки на двух ногах, держась за стенку. - прыжки на одной ноге, держась за стенку. - прыжки на двух ногах, держась за |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------------------------------|--|
| | | | | | | гимнастическую стенку. |
| 18 | ОРУ. Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. | 1 | | | Менять интенсивность работы. | <ul style="list-style-type: none"> - бег с переходом на шаг. - медленному бег, с переходом на шаг. - медленный бег. - медленный бег с переходом на шаг. - медленный бег с переходом на шаг. |
| 19 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра: «Поезд». | 1 | | | Осваивать игровые действия. | <ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения с мячом. - игровые упражнения с мячом. - игровые упражнения с мячом. - игровые упражнения с мячом. - игровые упражнения с мячом. |
| 20 | ОРУ. Обучение игре с пролезанием через обруч. | 1 | | | Осваивать игры с предметами | <ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения с обручем. - игровые упражнения с обручем. - игровые упражнения с обручем. - игровые упражнения с обручем. - игровые упражнения с обручем. |
| 21 | ОРУ. Обучение игре «Сорви цветок». | 1 | | | Осваивать различные игровые действия | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с преодолением препятствий. - упражнения с преодолением препятствий. - упражнения с преодолением препятствий. - учить выполнять упражнения с преодолением препятствий. - упражнения с преодолением препятствий. |
| 22 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра: «Узнай, чей голосок». | 1 | | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на внимание. - упражнения на внимание. - упражнения на внимание. - упражнения на внимание. - упражнения на внимание. |
| 23 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра: «Узнай, чей голосок». | 1 | | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с мячами. - упражнения с мячами. - учить держать мяч. - упражнения с мячами. - упражнения с мячами. |
| 24 | ОРУ. Развитие внимания, | 1 | | | | - упражнения с обручами. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| | мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра. | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с обручами. - держать обруч. - упражнения с обручами. - упражнения с обручами |
| 25 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения со скакалкой. - упражнения со скакалкой, мешочком с песком и гимнастической палкой. - упражнения со скакалкой. - упражнения со скакалкой, мешочек с песком и гимнастической палкой. - упражнения на гимнастической стенке |
| 26 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра: «Не попадись». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - развитие деятельность, посредством игры. - развитие деятельности, посредством игры. - развитию игровой деятельности. - развитие деятельности, посредством игры. - развитие мыслительной деятельности, посредством игры. |
| 27 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра «Не попадись». | 1 | | | Осваивать технику строевых упражнений | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с маленькими мячами. - упражнения с кеглями и маленькими мячами. - упражнения с кеглями и маленькими мячами. - упражнения с кеглями и мячами. - игра с кеглями. |
| 28 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре: «Узнай, чей голосок?» | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - развитие вниманию посредством игры. - развитие мышления посредством игры. - развитие внимания посредством игры. - развитие мыслительной деятельности, посредством игры. - развитие мыслительной деятельности, посредством игры. |
| 29 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение | 1 | | | Соблюдать технику безопасности при ОРУ. | | <ul style="list-style-type: none"> - развитие внимания у детей во время игры. - развитие внимания у детей во время игры. - развитие внимания несколько минут. - развитие внимания у детей во время игры. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--------------------------------|--|--|
| | игре: «Узнай, чей голосок?» | | | | | | - развитие внимания у детей во время игры. |
| 30 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре: «Передал - садись». | 1 | | | Освоение игровой деятельности. | | <ul style="list-style-type: none"> - развитие координации движений во время игры. - развитие координации движений во время игры. - координация движений во время игры. - развитие координации движений во время игры. - развитие координации движений во время игры. |
| 31 | ОРУ. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Игра: «Нос, нос, лоб». | 1 | | | Осваивать чувство ритма. | | <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение ритма при выполнении упражнений. - соблюдение ритма при выполнении упражнений. - слышать задание и повторять за учителем. - соблюдение ритма при выполнении упражнений. - соблюдение ритма при выполнении упражнений. |
| 32 | ОРУ. Обучение игровым действиям эстафет (броски, ловля). | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять броски мяча. - выполнять броски из положения сидя. - выполнять ловлю мяча в парах. - выполнять старт из положения сидя. - выполнять старт из положения сидя. |
| 33 | ОРУ. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. | 1 | | | Кубики, мячи, кегли. | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять наклоны вперед. - выполнять наклоны сидя на полу. - наклон вперед с помощью учителя. - наклоны вперед, сидя на полу. - наклоны вперед, сидя на полу. |
| 34 | Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости. Игра: | 1 | | | Выполнять утреннюю гимнастику. | | <ul style="list-style-type: none"> - научить последовательности выполнения упражнений. - научить последовательности выполнения |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | «Рыбаки и рыбки». | | | | | упражнений. - научить последовательности выполнения упражнений. - научить последовательности выполнения упражнений. - выполнять упражнение по показу. |
| 35 | Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать технику игровых действий в эстафетах | - повторение за учителем различных действий. - броски мяча. - ловля мяча. - повторение за учителем различных игровых действий. - положению рук при ловле мяча. |
| 36 | ОРУ. Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | - повторение за учителем различных игровых действий. - обучение правильному броску мяча. - обучение правильному положению рук при ловле мяча. - повторение различных игровых действий. - обучение правильному броску мяча. |
| 37 | ОРУ. Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | - повторение за учителем различных игровых действий. - обучение правильному броску мяча. - обучение правильному положению рук при ловле мяча. - повторение различных игровых действий. - правильное положение рук при ловле мяча. |
| 38 | ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | - повторение за учителем различных игровых действий. - обучение правильному броску мяча. - обучение правильному положению рук при ловле мяча. - повторение за учителем различных игровых действий. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--------------------------------------|---------------------|--|
| | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - правильный бросок и ловля мяча. |
| 39 | ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - повторение за учителем различных игровых действий. - правильный бросок мяча. - обучение правильному положению рук при ловле мяча. - повторение различных игровых действий. - правильный бросок и ловля мяча. |
| 40 | ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполнять действия в положении лежа. | Гимнастические маты | <ul style="list-style-type: none"> - перекаты вправо и влево. - перекаты вперед-назад. - перекаты вперед. - перекаты вправо и влево, вперед, и назад. - перекаты вправо и влево, вперед и назад. |
| 41 | Правила т.б. Ходьба, медленный бег. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения бег. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - перекаты вправо и влево. - перекаты вперед и назад. - перекаты вперед. - перекаты вправо и влево, назад. - перекаты вперед, назад, вправо и влево. |
| 42 | ОРУ Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - перекаты вперед-назад. - выполнять перекаты, изученные ранее. - перекаты вперед. - перекаты вправо и влево, назад. - перекаты вправо и влево, назад. |
| 43 | ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | Скамейки, маты | <ul style="list-style-type: none"> - приземления на две ноги , согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. - приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. - приземляться на маты со страховкой учителя. - приземления на две ноги , согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. - приземления на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| 44 | ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - приземляться на две ноги, на маты. - приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. - приземляться на две ноги, на маты со страховкой учителя. - приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. - приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. |
| 45 | ОРУ. Обучение прыжкам с продвижением вперед Упражнение на внимание. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - приземляться на две ноги , согнутые в коленях на маты. - приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. - приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. - приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. - приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. |
| 46 | ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Игра: «Альпинисты». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> -учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами вправо и влево. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - ходьба по повышенной опоре. |
| 47 | ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Игра: «Альпинисты». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---------------------|--|
| | | | | | | | <p>приставными шагами с помощью учителя.</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. |
| 48 | ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Игра «Альпинисты». | 1 | | | Выполнять простые прыжковые упражнения. | | <ul style="list-style-type: none"> - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. |
| 49 | ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Мотылек». | 1 | | | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения сидя, спина прямая. - выполнять упражнения сидя, спина прямая. - выполнять упражнения стоя перед учителем. - выполнять упражнения сидя. - выполнять упражнения сидя, спина прямая. |
| 50 | ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Веер». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения сидя, спина прямая. - выполнять упражнения сидя, спина прямая. - выполнять упражнения стоя перед учителем. - выполнять упражнения сидя. - выполнять упражнения сидя, спина прямая. |
| 51 | ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Мотылек». | 1 | | | | Гимнастические маты | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения сидя, спина прямая. - выполнять упражнения сидя, спина прямая. - выполнять упражнения сидя на гимнастических матах. - выполнять упражнения сидя на гимнастических матах. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|-----|--|
| 52 | ОРУ. Обучение бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none">- выполнять упражнения сидя, спина прямая.- бегу с высоким подниманием колен.- выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.- касаться пятками ягодиц.- выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.- выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. |
| 53 | ОРУ. Обучение бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none">- касаться пятками ягодиц, при выполнении захлеста.- выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.- касаться пятками ягодиц.- выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.- выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. |
| 54 | ОРУ. Обучение бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none">- касаться пятками ягодиц, при выполнении захлеста.- бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.- учить касаться пятками ягодиц.- бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.- бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. |
| 55 | ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Затейники». | 1 | | | | мел | <ul style="list-style-type: none">- держаться друг за другом при выполнении заданий.- соблюдать дистанцию.- держаться друг за другом при ходьбе в колонне по одному.- соблюдать дистанцию при ходьбе в колонне |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|-----|--|
| | | | | | | | по одному. - держаться друг за другом при выполнении заданий. |
| 56 | Правила т.б. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Ракеты». | 1 | | | | мел | - держаться друг за другом при ходьбе по кругу. - соблюдать дистанцию. - держаться друг за другом. - соблюдать дистанцию. - соблюдать дистанцию при беге в колонне по одному. |
| 57 | ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | | | - подниматься по гимнастической стенке вверх. - подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. - подниматься по гимнастической стенке вверх до 2 перекладины. - подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. - подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. |
| 58 | ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | | | - подниматься по гимнастической стенке вверх. - подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. - подниматься по гимнастической стенке вверх до 3 перекладины. - подниматься по гимнастической стенке по диагонали. - подниматься по гимнастической стенке вверх. |
| 59 | ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | | | - подниматься по гимнастической стенке вверх. - подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. - подниматься по гимнастической стенке вверх до 4 перекладины. - подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо, влево. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---------------------|--|---|
| | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. |
| 60 | ОРУ. Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница». | 1 | | | Осваивать ползание. | | <ul style="list-style-type: none"> - ползание по матам одноименным способом. - ползание по матам разноименным способом. - ползание по матам удобным способом. - ползание по матам разноименным способом. - подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. |
| 61 | ОРУ. Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - ползание по матам одноименным способом. - ползание по матам разноименным способом. - ползание по матам одноименным способом. - ползание по матам разноименным способом. - ползание по матам разноименным способом. |
| 62 | ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> -толчок двумя ногами при прыжке. Виолетта-толчок двумя ногами при прыжке. - пытаться прыгнуть любым способом. - выполнять при прыжке толчок двумя ногами. - выполнять при прыжке толчок двумя ногами. |
| 63 | ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять толчок двумя ногами при прыжке. - выполнять толчок двумя ногами при прыжке. - пытаться прыгнуть любым способом. - выполнять при прыжке толчок двумя ногами. - выполнять при прыжке толчок двумя ногами. |
| 64 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад. Игра: «Угадай, чей голосок?» | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - группироваться в позу лягушки. - выпрыгивать из приседа вверх. - группироваться в позу лягушки. - выпрыгивать из приседа вверх. - группироваться в позу лягушки. |
| 65 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?» | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - группироваться в позу лягушки. - выпрыгивать из приседа вверх. - группироваться в позу лягушки. - выпрыгивать из приседа вверх. - выпрыгивать из приседа вверх. |
| 66 | ОРУ. Обучение | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - обводить мяч вокруг стойки рукой. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|-----------------|---|
| | прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки». | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить рукой мяч вокруг стойки. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. |
| 67 | ОРУ. Ходьба по повышенной опоре с помощью. Игра: «Морская фигура». | 1 | | | Осваивать упражнения для развития гибкости | Степы, скамейки | <ul style="list-style-type: none"> - удерживать равновесие на повышенной опоре. - удерживать равновесие, держась одной рукой за гимнастическую стенку. - удерживать равновесие на степе. - удерживать равновесие, держась одной рукой за опору. - удерживать равновесие, держась одной рукой за опору. |
| 68 | ОРУ. Ходьба по повышенной опоре с помощью. Игра: «Ловкие ребята». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - удерживать равновесие на повышенной опоре. - удерживать равновесие, держась одной рукой. - удерживать равновесие. - удерживать равновесие, держась одной рукой за опору. - удерживать равновесие. |
| 69 | ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». Игра: «Пустое место». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе поднимать голову к согнутым в коленях ногам. - лежа на животе поднимать ноги от пола. - лежа на животе поднимать голову к согнутым в коленях ногам. - лежа на животе поднимать ноги от пола. - лежа на животе поднимать ноги от пола. |
| 70 | ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Будь ловким». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - держать руки плотно к туловищу, ноги вместе. - передвигаться вперед на животе без помощи рук. - держать руки плотно к туловищу, ноги вместе. - передвигаться вперед на животе без помощи рук. - передвигаться вперед на животе без помощи рук. |
| 71 | ОРУ. Обучение | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - держать руки плотно к туловищу, ноги вместе |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
| | гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Будь ловким». | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться вперед на животе без помощи рук. - держать руки плотно к туловищу, ноги вместе. - передвигаться вперед на животе без помощи рук. - передвигаться вперед на животе без помощи рук. |
| 72 | ОРУ. Обучение различным способам бега. Игра: «Слушай сигнал». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег приставным шагом по показу учителя. - бег с высоким подниманием бедра на месте. - бег с захлестом голени, держась за опору. - бег приставным шагом по показу учителя. - бег приставным шагом по показу учителя. |
| 73 | ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров. Игра: «Салки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. - бег 15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег 15 метров. |
| 74 | ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров. Игра: «Салки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бега на скорость 10 метров. - бег на 12 метров. - бег 15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег на скорость 10 метров. |
| 75 | ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров. Игра: «Рыбаки и рыбки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. - бег 15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег на скорость 10 метров. |
| 76 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. - бег 5 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. |
| 77 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. - бег 15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 78 | ОРУ. Совершенствовать игры: «День ночь», «Морская фигура». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - игра в коллективе. -знакомить с правилами игры. - знакомить с названием игр. - игра в коллективе. - игра в коллективе. |
| 79 | ОРУ. Совершенствовать игры: «День ночь», «Морская фигура». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - игра в коллективе. - знакомить с правилами игр. - запомнить название игр. - игра в коллективе. -игра в коллективе. |
| 80 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - обводить рукой мяч вокруг стойки. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить рукой мяч вокруг стойки - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. |
| 81 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> -обводить рукой мяч вокруг стойки. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить рукой мяч вокруг стойки. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. |
| 82 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - обводить рукой мяч вокруг стойки. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить рукой мяч вокруг стойки. - обводить мяч вокруг стойки двумя рукам - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. |
| 83 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - обводить рукой мяч вокруг стойки. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить рукой мяч вокруг стойки. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. - обводить мяч вокруг стойки двумя руками. |
| 84 | ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - прыжки, держась за гимнастическую стенку. - прыжки на двух ногах. - прыжки на одной ноге, держась за стенку. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на одной ноге, держась за стенку. - прыжки на двух нога, держась за гимнастическую стенку. |
| 85 | ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - прыжки, держась за гимнастическую стенку. - прыжки на двух ногах. - прыжки на одной ноге, держась за стенку. - прыжки на одной ноге, держась за стенку. - прыжки на двух ногах, держась за гимнастическую стенку. |
| 86 | ОРУ. Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). Игра. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег приставным шагом по показу учителя. - бег с высоким подниманием колен на месте. - бег, держась за опору. - бег по показу учителя. - бег по показу учителя. |
| 87 | ОРУ. Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). Игра. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег приставным шагом по показу учителя. - бег с высоким подниманием бедра на месте. - бег с захлестом голени, держась за опору. - бег приставным шагом по показу учителя. - бег приставным шагом по показу учителя. |
| 88 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 м - бег 5 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. |
| 89 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. -15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров, |
| 90 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. Игра: «Догони свою пару». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. - бег 15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| 91 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. Игра: «Поезд». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. - бег 15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10. - построение в колонне. |
| 92 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. - бег 15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. |
| 93 | ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. Игра: «Поезд». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. - бег 15 метров с высокого старта. - бег на скорость 10 метров. - бег 12 метров. |
| 94 | Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование игр: «День ночь», «Белые медведи». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - игра в коллективе. - знакомить с правилами игр. - знакомство с названиями игр. - игра в коллективе. - играть в игру «День и ночь». |
| 95 | ОРУ. Совершенствование игр: «День ночь», «Ловкие ребята». | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - игра в коллективе. - знакомство с правилами игр. - отличать названия игр. - играть в коллективе. - играть в коллективе. |
| 96 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?» | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - группироваться в позу лягушки. - выпрыгивать из приседа вверх. - группироваться в позу лягушки. - выпрыгивать вверх. - выпрыгивать из приседа. |
| 97 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - группироваться в позу лягушки. - выпрыгивать из приседа вверх. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| | «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?» | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - группироваться в позу лягушки. - выпрыгивать из приседа вверх. - выпрыгивать вверх. |
| 98 | ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - повторение за учителем различных игровых действий. - обучение правильному броску мяча. - обучение правильному положению рук при ловле мяча. - повторение за учителем различных игровых действий. - бросок мяча вверх. |
| 99 | ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - повторение за учителем различных игровых действий. - обучение правильному броску мяча. - обучение правильному положению рук при ловле мяча. - повторение за учителем различных игровых действий. - броски мяча вверх, вперед, в пол. |

