



ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы-интерната № 22  
Иванова И.Ю.  
Приказ № 250 от 31.08.2023 г



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

Рабочая программа по адаптивной физкультуре  
для 3 «в» класса  
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Бородина С.П.

---

## **Пояснительная записка.**

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

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре

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

### **Основные задачи:**

#### **Образовательные:**

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

#### **Коррекционно-развивающие:**

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

#### **Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:**

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 физической культуре включает «Коррекционные подвижные игры», «Легкая атлетика», «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.

### **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 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.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (34 учебные недели).

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» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

### **Использование современных технологий:**

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

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

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

### **Формы организации учебного процесса:**

- игровая;
- предметно-практическая.

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:

| <b>Вид учебной деятельности</b>    | <b>Форма, режим</b>   | <b>Этап изучения материала</b>   |
|------------------------------------|---|--|
| Установочные занятия               | Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline) | Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса |
| Самостоятельное изучение материала | Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)   | Во время карантина или переноса учебных занятий  |
| Консультирование                   | Индивидуально или в группе, в режиме online или offline   | В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося              |
| Контроль                           | Заочно (в режиме online или offline)  | По завершении отдельных тем или курса в целом  |

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

- 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, инвентарь.

#### **Практический материал.**

*Строевые упражнения.* Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам, «Светлячки» игра с построением.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Игра «вот так поза».

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.* «В гости к лесным зверям», «Лягушки на болоте», «Наседка и цыплята», «Гусеница».

*Упражнения на дыхание.* Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Жук», «Паровоз».

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

*Игровые упражнения.* «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Утятя».

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

*Игровые упражнения.* «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

*Упражнения для ног.* В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

*Игровые упражнения.* «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «День и ночь».

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

*Игровые упражнения.* «Прокати мяч», «Построй домик», «Сигнальщики», «Рыбаки и рыбки».

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и врассыпную. Ходьба, обходя предметы. Игра «Хоровод».

**Бег.** Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

**Прыжки.** На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх. Игра «С кочки на кочку».

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках по прямой линии и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

**Равновесие.** Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см), ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

**Игры:** «Кто быстрее из круга?», «Поезд», «Шаля», «Будь ловким», «Нос, нос, лоб».

**Подвижные игры:** «Салки в кругу», «Такие разные мячи», «Переходим яму», «Мы самые меткие», «Спускаемся с горки», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Удочка», «Не попадись», «Узнай чей голосок» «карандашики», «Слушай сигнал» «Бычок», «Дровосеки».

### **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 3 «в» класса.

| №  | Т е м ы   | Кол<br>час | Дата     |          | Основные виды<br>деятельности                                     | Наглядные пособия,<br>ЭОР  |
|----|---|------------|----------|----------|---|----------------------------|
|    |   |            | по плану | по факту |   |                            |
| 1  | Правила поведения в спортивном зале. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно - развивающей среде Игра «Быстрее в круг»? | 1          |          |          | Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем. | Мячи, кубики, обруч, кегли |
| 2  | Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра «Наседка и цыплята».  | 1          |          |          | Осваивать игровые действия.                                       |                            |
| 3  | Построение по одному в ряд. В колонну друг за другом. Построение в круг. Игра «Хоровод».  | 1          |          |          | Осваивать строевые упражнения.                                    |                            |
| 4  | Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя. Игра «Переходим яму».   | 1          |          |          | Осваивать ОРУ.  | Кубики, кегли, мячи.       |
| 5  | ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках. Игра «Кто как ходит?»                             | 1          |          |          | Осваивать упражнения с предметами.                                | Игрушка, мяч               |
| 6  | Обучение перешагиванию через предметы. Обучение ходьбе приставным шагам. ОРУ. Игра «Салки».   | 1          |          |          | Выполнять перешагивания через предметы.                           | Скамейка, мячик, веревочка |
| 7  | Обучение технике упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад. Игра: «Вот так поза».              | 1          |          |          | Выполнять действия с различным положением рук.                    |                            |
| 8  | ОРУ. Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».  | 1          |          |          |   |                            |
| 9  | ОРУ. Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».  | 1          |          |          | Осваивать медленный бег под музыку.                               |                            |
| 10 | Обучение ходьбе под музыку. ОРУ. Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку. Игра: «В гости к лесным зверям».              | 1          |          |          | Осваивать медленный бег под музыку.                               |                            |
| 11 | ОРУ. Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. Игра: «Утята»            | 1          |          |          | Осваивать бег в разных направлениях.                              |                            |
| 12 | ОРУ. Обучение бегу вслед за учителем в разных   | 1          |          |          | Соблюдать ритм музыки   |                            |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
|    | направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.  |   |  |  | при выполнении упражнений.                           |  |
| 13 | ОРУ. Обучение различным прыжкам на месте. Игра: «Кошки - мышки».  | 1 |  |  | Осваивать технику прыжков.                           |  |
| 14 | ОРУ. Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра: «Кто быстрее из круга?»           | 1 |  |  | Выполнять действия с мячами.                         |  |
| 15 | ОРУ. Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра: «Кто быстрее из круга?»           | 1 |  |  |  |  |
| 16 | ОРУ. Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. Игра: «С кочки на кочку».                              | 1 |  |  | Выполнять дыхательные упражнения под счет учителя.   | мячи   |
| 17 | ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».   | 1 |  |  | При прыжках приземляться на согнутые ноги в коленях. |  |
| 18 | ОРУ. Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. «Салки».  | 1 |  |  | Менять интенсивность работы.                         |  |
| 19 | ОРУ. Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Перекасти мяч».                | 1 |  |  | Осваивать игровые действия.                          | Мячи   |
| 20 | ОРУ. Развитие двигательных качеств – ловкости. Разучивание игры с пролезанием через обруч. «Лягушки на болоте». | 1 |  |  | Осваивать игры с предметами.                         | Обручи, мячи   |
| 21 | ОРУ. Построение в шеренгу. Развитие внимания, координации. Разучивание игры: «Будь ловким».                     | 1 |  |  |  | Мячи, обручи, скамейки                                 |
| 22 | Построение в круг. По свистку учителя выполнять различные упражнения. Разучивание игры: «Запрещенное движение». | 1 |  |  | Осваивать различные игровые действия                 |  |
| 23 | ОРУ. Подвижные игры с мячом. Разучивание игры: «Кто дальше бросит?»   | 1 |  |  |  | мячи   |
| 24 | ОРУ. Упражнения с предметами. Разучивание игры: «Пустое место».   | 1 |  |  |  | Обручи.  |
| 25 | ОРУ. Повороты по ориентирам. Развитие координации. Разучивание игры: «Удочка».                                  | 1 |  |  |  | Скакалка, гимнастическая палка, гимнастическая стенка, |

|    |   |   |  |  |   |                               |
|----|---|---|--|--|---|-------------------------------|
|    |   |   |  |  |   | гимнастическая скамейка.      |
| 26 | ОРУ. Повороты по ориентирам. Упражнения для рук и плечевого пояса. Игра: «Не попадись».                               | 1 |  |  |   |                               |
| 27 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Метко в цель».   | 1 |  |  | Осваивать технику строевых упражнений.          |                               |
| 28 | ОРУ. Развитие гибкости, повороты туловища. Игра: «Узнай, чей голосок?»  | 1 |  |  |   |                               |
| 29 | ОРУ. Построение в круг. Сгибание и разгибание рук. Игра: «Слушай сигнал».   | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности при ОРУ.         |                               |
| 30 | ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передал-садись». | 1 |  |  | Освоение игровой деятельности.                  |                               |
| 31 | ОРУ. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Игра: «Нос, нос, лоб»   | 1 |  |  | Осваивать чувство ритма.                        |                               |
| 32 | ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).                                   | 1 |  |  |   | мячи                          |
| 33 | ОРУ. Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. Дыхательные упражнения.      | 1 |  |  |   | Кубики, мячи, кегли, обручи . |
| 34 | ОРУ. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости. Игра: « Рыбаки и рыбки».                           | 1 |  |  | Выполнять утреннюю гимнастику.                  |                               |
| 35 | ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.                                | 1 |  |  | Осваивать технику игровых действий в эстафетах. | мячи                          |
| 36 | ОРУ. Выпрыгивание вверх, в сторону, вперед. Игра: «Сильные пальчики».   | 1 |  |  |   | мячи                          |
| 37 | ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.  | 1 |  |  |   | мячи                          |
| 38 | ОРУ. Приседы и полуприседы. Игра: «Поезд».  | 1 |  |  |   |                               |
| 39 | ОРУ. Приседы и полуприседы. Игра: «Кто быстрее из круга?»   | 1 |  |  |   |                               |
| 40 | ОРУ. Обучать перекатам. Дыхательные упражнения.   | 1 |  |  | Выполнять действия в положении лежа.            | маты                          |
| 41 | ОРУ. Перекаты и упоры Игра: «Жук».  | 1 |  |  |   | маты                          |

|    |   |   |  |  |  |                 |
|----|---|---|--|--|--|-----------------|
| 42 | ОРУ. Обучение сгибанию ног в коленях. Игра: «Затейники».  | 1 |  |  |  |                 |
| 43 | ОРУ. Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах. Игра: «Спускание с горки».   | 1 |  |  |  | Скамейка, маты. |
| 44 | ОРУ. Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах. Дыхательные упражнения.  | 1 |  |  |  |                 |
| 45 | ОРУ. Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.  | 1 |  |  |  | скамейки        |
| 46 | ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра: «Альпинисты». | 1 |  |  |  | скамейки        |
| 47 | ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.                      | 1 |  |  |  | скамейки        |
| 48 | ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.                      | 1 |  |  | Выполнять простые прыжковые упражнения.          |                 |
| 49 | ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Мотылек».                        | 1 |  |  | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. | скамейки        |
| 50 | ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Веер».                           | 1 |  |  |  | скамейки        |
| 51 | Выполнять ОРУ в положении сидя на ковриках. Игра: «Догони свою пару».   | 1 |  |  |  | Коврики         |
| 52 | ОРУ. Обучение бегу, с захлестом голени, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».  | 1 |  |  |  |                 |
| 53 | ОРУ. Обучение бегу с захлестом голени, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».   | 1 |  |  | Осваивать беговые упражнения.                    |                 |
| 54 | ОРУ. Обучение бегу с захлестом голени, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».   | 1 |  |  |  |                 |
| 55 | Обучение бегу «змейкой» по разметке. ОРУ. Игра: «Ракеты»  | 1 |  |  |  | Мел.            |
| 56 | Обучение бегу «змейкой» по разметке. ОРУ. Игра: «Ракеты».   | 1 |  |  |  |                 |
| 57 | ОРУ. Обучение лазанию по гимнастической скамейке.   | 1 |  |  |  | скамейки        |

|    |   |   |  |  |  |              |
|----|---|---|--|--|--|--------------|
|    | Игра: «Нос, нос, лоб».  |   |  |  |  |              |
| 58 | ОРУ. Обучение лазанию по гимнастической скамейке.<br>Игра: «Нос, нос, лоб».   | 1 |  |  |  | скамейки     |
| 59 | ОРУ. Обучение лазанию по гимнастической скамейке.<br>Упражнения на внимание.  | 1 |  |  |  | скамейки     |
| 60 | ОРУ. Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».  | 1 |  |  | Осваивать ползание.                        | Маты, обручи |
| 61 | ОРУ. Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».  | 1 |  |  |  | маты         |
| 62 | ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.   | 1 |  |  |  |              |
| 63 | ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Игра: «Сорви цветок».   | 1 |  |  |  |              |
| 64 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».<br>Игра: «Угадай, чей голосок?»  | 1 |  |  |  |              |
| 65 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».<br>Игра: «Угадай, чей голосок?»  | 1 |  |  |  |              |
| 66 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками.<br>Игра: «Через кочки и пенечки».   | 1 |  |  |  |              |
| 67 | ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка».<br>Развитие гибкости. Игра: «Морская фигура».  | 1 |  |  | Осваивать упражнения для развития гибкости |              |
| 68 | ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка».<br>Развитие гибкости. Игра: «Морская фигура».  | 1 |  |  |  |              |
| 69 | ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». Игра: «Кто быстрее до флажка?»   | 1 |  |  |  |              |
| 70 | ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Ловкие ребята».  | 1 |  |  |  |              |
| 71 | ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Ловкие ребята».  | 1 |  |  |  |              |
| 72 | ОРУ. Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра: «Слушай сигнал». | 1 |  |  |  |              |
| 73 | ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра: «Салки в кругу».  | 1 |  |  |  |              |
| 74 | ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра: «Утята».  | 1 |  |  |  |              |

|    |   |   |  |  |  |                      |
|----|---|---|--|--|--|----------------------|
| 75 | ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра: «Рыбаки и рыбки».   | 1 |  |  |  |                      |
| 76 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. ОРУ. Дыхательные упражнения.   | 1 |  |  |  |                      |
| 77 | ОРУ. Совершенствование игры: «День ночь».   | 1 |  |  |  |                      |
| 78 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».  | 1 |  |  |  | мячи, стойки         |
| 79 | ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».  | 1 |  |  |  | мячи, стойки, обручи |
| 80 | Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».  | 1 |  |  |  |                      |
| 81 | ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».   | 1 |  |  |  |                      |
| 82 | ОРУ. Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра: «Слушай сигнал». | 1 |  |  |  |                      |
| 83 | ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по дорожке. Дыхательные упражнения.  | 1 |  |  |  |                      |
| 84 | ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м. Дыхательные упражнения.  | 1 |  |  |  |                      |
| 85 | ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу.  | 1 |  |  |  |                      |
| 86 | ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Игра: «Кот и мыши».  | 1 |  |  |  |                      |
| 87 | ОРУ, обучение чередованию ходьбы и бега. Совершенствовать игры: «День и ночь».  | 1 |  |  |  |                      |
| 88 | Ходьба, медленный бег, чередование бега с ходьбой. ОРУ. Игра: «День и ночь».  | 1 |  |  |  |                      |
| 89 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад.   | 1 |  |  |  |                      |
| 90 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад. Игра: «Угадай, чей голосок?»  | 1 |  |  |  |                      |
| 91 | ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра .   | 1 |  |  |  |                      |
| 92 | ОРУ. Бросание мяча высоко вверх. Игра: «Птица машет крыльями».  | 1 |  |  |  | мячи                 |
| 93 | ОРУ. Бег на дистанцию 25 метров. Игра: «Бычок».   | 1 |  |  |  |                      |

|     |   |   |  |  |  |             |
|-----|---|---|--|--|--|-------------|
| 94  | ОРУ. Бег на дистанцию 25 метров с высокого старта.<br>Игра: «Дровосеки».                            | 1 |  |  |  |             |
| 95  | ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе. Игра «Винтики».    | 1 |  |  |  |             |
| 96  | Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе. ОРУ. Игра: «Велосипед». | 1 |  |  |  |             |
| 97  | Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона. ОРУ. Игра: «Понюхать цветок».           | 1 |  |  |  |             |
| 98  | Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона. ОРУ. Игра: «Паровоз».                   | 1 |  |  |  |             |
| 99  | ОРУ. Подвижные игры с малыми мячами.  | 1 |  |  |  |             |
| 100 | ОРУ. Подвижные игры с малыми мячами.  | 1 |  |  |  |             |
| 101 | ОРУ. Эстафеты с бегом.  | 1 |  |  |  |             |
| 102 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.   | 1 |  |  |  | Мячи, фишки |