

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.23.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22
 Иванова И.Ю.
приказ № 250 от 31.08.23.



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

Рабочая программа по адаптивной физкультуре
для 1 «В» класса
на 2023-2024 учебный год

учитель: Лебедев К.А.

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

Коррекционно-развивающие:

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

Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;

- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

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

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Физическая подготовка» предусматривает овладение различными двигательными умениями и навыками.

Программа по адаптивной физкультуре составлена на основании:

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

Формы организации учебного процесса:

- игровая;
- предметно-практическая;
- элементарная учебная деятельность.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:

- тестирование;

- устный опрос;
- практическая работа.

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

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

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

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

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

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

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

	online или offline)	
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

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.

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;
- написание реферата, доклада и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1«В»класс

Сведения по адаптивной физкультуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

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

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

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

Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие –большие», «Перекасти поле», «Пузырек».

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

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

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

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

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

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

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька», «Потопали ножками».

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

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

Основные движения.

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

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

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

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

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

Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Салки в кругу».

Планируемые результаты

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

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

Календарно-тематическое планирование

для 1 «В» класса.

№	Т е м а	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)	Наглядные пособия, ЭОР
			по плану	по факту		
1	Правила поведения в спортивном зале. Знакомство учащихся с оборудованием и инвентарем в спортивном зале. ОРУ. Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра «Быстрее в круг»?	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем	Мячи кубики обруч кегли
2	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь для занятий. ОРУ. Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра «Кегельбан».	1			Осваивать игровые действия.	
3	ОРУ. Обучение построениям. Упражнения в	1			Осваивать строевые	

	построении. Встать в пару. По одному в ряд. В колонну друг за другом. Построение в круг. Игра «Поезд». Игра «Найди свою пару».				упражнения	
4	ОРУ. Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям, по веревочкам, различным положением рук. Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя. Игра «Маленькие – большие».	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 приставным шагам. ОРУ. Игра «Салки».	1			Выполнять перешагивания через предметы	Скамейка, мячик, веревочка
7	Правила ТБ. ОРУ. Обучение технике упражнений с различным положением рук. Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны. Игра «Вот так поза».	1			Выполнять действия с различным положением рук.	
8	ОРУ. Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях	

	Игра: «Полет бабочки».				тела.	
9	ОРУ. Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра «Полет бабочки».	1				
10	Правила ТБ. Ходьба под музыку. Обучение ходьбе под музыку. ОРУ. Обучение движений руками. Обучение бегу под музыку. Игра «У медведя во бору».	1	.		Осваивать медленный бег под музыку.	Магнитола
11	Правила ТБ. ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. Игра «Утята».	1			Осваивать бег в разных направлениях.	
12	Правила ТБ. ОРУ. под музыку. Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. Игра «Утята».	1				
13	Правила ТБ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу. ОРУ. Обучение различным прыжкам на месте. Игра «Кошки - мышки».	1			Осваивать технику прыжков.	
14	Правила ТБ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, руки на пояс. ОРУ. Обучение броскам мяча вверх	1			Выполнять действия с мячами	Мячи

	Дыхательные упражнения. Игра «Кто быстрее из круга?»					
15	Правила ТБ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, руки на пояс. ОРУ. Обучение броскам мяча вверх. Дыхательные упражнения. Игра «Кто быстрее из круга?»	1				
16	Правила ТБ. Ходьба по музыку. ОРУ. Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. Игра «С кочки на кочку».	1				
17	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки».	1			Осваивать технику прыжков.	
18	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. Игра «Хоровод».	1			Менять интенсивность работы.	
19	Правила ТБ. ОРУ. строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Перекасти мяч».	1			Осваивать игровые действия.	
20	Правила ТБ. ОРУ. строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами	Обручи, кубики, кегли.
21	Правила ТБ. ОРУ. Строевые	1			Осваивать	

	упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Будь ловким».				различные игровые действия	
22	Правила ТБ. ОРУ. строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Запрещенное движение».	1				
23	Правила ТБ. ОРУ. строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	1				
24	Правила ТБ. ОРУ. строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Пустое место».	1				
25	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Удочка».	1			Осваивать различные игровые действия	
26	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Не	1				

	попадись».					
27	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Метко в цель».	1			Осваивать технику строевых упражнений	Теннисные мячи
28	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Узнай, чей голосок?»	1				
29	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Слушай сигнал».	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.	
30	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передался».	1			Освоение игровой деятельности.	
31	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Игра «Нос, нос, лоб».	1			Осваивать чувство ритма.	
32	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из	1				Кубики, мячи, кегли.

	положения сидя). Игра «Нос, нос, лоб».					
33	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. Игра «Рыбаки и рыбки».	1			Осваивать упражнения для гибкости.	
34	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости. Игра «Рыбаки и рыбки».	1			Выполнять утреннюю гимнастику.	
35	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Нос, нос, лоб». Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах	Мячи, обручи
36	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Нос, нос, лоб». Дыхательные упражнения.	1				
37	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. Игра «Хоровод».	1				
38	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Рыбаки и рыбки». Дыхательные упражнения.	1				Мячи

39	Ходьба, медленный бег. ОРУ .Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Рыбаки и рыбки». Дыхательные упражнения.	1				
40	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. Игра «Метко в цель».	1			Выполнять действия в положении лежа.	Скамейки, маты
41	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Рыбаки и рыбки». Дыхательные упражнения.	1				
42	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Нос, нос, лоб». Дыхательные упражнения.	1			Выполнять игровые действия.	Мячи.
43	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Нос, нос, лоб». Дыхательные упражнения.	1				
44	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра для кистей рук «Мотылек». Дыхательные упражнения.	1				
45	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ.	1			Осваивать упражнения на	Скамейки, маты

	Обучение прыжкам со скамейки. Игра для кистей рук «Мотылек». Упражнение на внимание.				гимнастически х скамейках.	
46	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».	1				
47	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».	1				
48	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.	
49	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Мотылек».	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке в положении сидя.	Скамейки, маты
50	Правила ТБ. Ходьба, медленный	1				

	бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Веер».					
51	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Мотылек».	1			Уметь выполнять строевые упражнения	
52	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу с захлестыванием голени, бегу с высоким подниманием бедра. Игра «День и ночь».	1			Осваивать различные виды бега.	
53	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу с захлестыванием голени, бегу с высоким подниманием бедра. Игра «День и ночь».	1				
54	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу с захлестыванием голени, бегу с высоким подниманием бедра. Игра «Белки на дереве».	1				
55	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра «Ракеты».	1			Осваивать бег «змейкой»	мел

56	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра «Ракеты».	1				мел
57	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать лазанье по скамейке.	Скамейки, маты
58	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1				
59	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Мотылек».	1				
60	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение ползанию по матам. Игра «Гусеница».	1			Осваивать ползание.	Гимнастические маты.
61	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение ползанию по матам. Игра «Гусеница».	1				
62	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1				
63	Ходьба, медленный бег.	1			Осваивать	Мел

	Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.				прыжки вверх и вперед.	
64	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай чей голосок?»	1				
65	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай чей голосок?»	1				
66	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра «Через кочки и пенечки».	1			Осваивать прокатывание мяча между стойками.	Мяч
67	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра «Морская фигуры».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости	
68	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра «Передача мяча».	1				
69	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение гимнастическому	1			Осваивать гимнастическое упражнение.	Маты.

	упражнению «Корзиночка». Игра «Кто быстрее до флажка»?					
70	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра «Ловкие ребята».	1				
71	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра «Совушка».	1				
72	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Игра «Слушай сигнал».	1			Осваивать различные способы бега.	
73	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра «Салки в кругу».	1			Освоение бега на короткие дистанции.	
74	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра «Утята».	1				
75	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра «Рыболов».	1				

76	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Освоение медленного равномерного бега по кругу.	
77	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				
78	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствовать игры «День ночь», «Белые медведи».	1				
79	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствовать игры «День ночь», «Белые медведи».	1				
80	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра «Через кочки и пенечки».	1			Совершенствование прокатывания мяча.	Мячи.
81	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра «Через кочки и пенечки».	1				
82	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра «Белые медведи».	1				

83	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра «Белые медведи».	1				
84	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки».	1			Совершенствование выполнения строевых упражнений	Шведская стенка
85	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки».	1				
86	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.) Игра «Слушай сигнал».	1			Совершенствование различных способов бега.	
87	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.) Игра «Слушай сигнал».	1				
88	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				

89	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Игра «Белые медведи».	1			Освоение медленного равномерного бега по кругу	
90	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				
91	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. Игра «Белые медведи».	1				
92	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				
93	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				
94	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствовать игры «День ночь», «Белые медведи».	1			Совершенствование участия в подвижных играх	
95	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствовать игры «День	1				

	ночь», «Белые медведи».					
96	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай чей голосок?»	1				
97	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай чей голосок?»	1				
98	Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Совершенствование участия в подвижных играх на свежем воздухе.	Мячи, скакалки.
99	Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1				

