

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 250 от 31.08.2023

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

Рабочая программа  
по адаптивной физкультуре  
для 5 «в» класса  
на 2023-2024 учебный год.

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

**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 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 102 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:

<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

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.**

### **5 «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 в рассыпную. 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. 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»,

**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», «Альпинисты».

## 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 5 «В» класса.

№	Т е м а	Кол- во часо	Дата		Основные виды деятельности	Наглядные пособия, ЭОР	Задания для учащихся
			по	по			



		в	плану	факту	учащихся (к уроку или по разделам)		
1	Правила поведения 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 «Вот так позы».	1			Осваивать игровые действия.		
3	ОРУ. Встать в пару. Построение в круг. Игра «Поезд». Игра «Найди свою пару».	1			Осваивать строевые упражнения		
4	ОРУ. 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	ОРУ Обучение перешагиванию через предметы. Обучение бегу приставными шагами. Игра «Салки».	1			Выполнять перешагивания через предметы	Скамейка мячик веревочка	

7	ОРУ. Обучение упражнениям 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. Игра: «Полет бабочки».	1			Выполнять действия в различных положениях тела.		
9	ОРУ. Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра «Полет бабочки».	1					
10	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.		
11	ОРУ под музыку. Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. Игра «Утята».	1			Осваивать бег в разных направлениях.		
12	ОРУ под музыку. Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. Игра «Веселые нотки».	1					
13	Строевые упражнения. Построение в колонну по два.	1			Осваивать технику		

	ОРУ. Обучение различным прыжкам на месте. Игра «Кошки - мышки».				прыжков.		
14	ОРУ. Обучение броскам и ловле мяча . Дыхательные упражнения. Игра «Кто быстрее из круга?»	1			Выполнять действия с мячами		
15	Построение в шеренгу, руки на пояс. ОРУ. Обучение броскам и ловле мяча . Дыхательные упражнения. Игра «Велосипед».	1					
16	Ходьба под музыку. ОРУ. Обучение броскам и прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. Игра «С кочки на кочку».	1					
17	ОРУ Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки».	1					
18	ОРУ. Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. Игра «Маленькие – большие».	1			Менять интенсивность работы.		
19	ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Перекасти мяч».	1			Осваивать игровые действия.		
20	Правила ТБ. ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры с пролезанием через обруч. «Полет бабочки»,	1			Осваивать игры с предметами		
21	ОРУ Развитие внимания,	1			Осваивать		

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

	мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Узнай, чей голосок?»					
29	ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Слушай сигнал».	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.	
30	ОРУ Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передай-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 мяча ,старт из положения сидя, лежа, стоя.). «Маленькие – большие»,	1				
33	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения .Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. «Пузырек».	1			Кубики, мячи, кегли.	
34	ОРУ Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости. «Рыбаки и рыбки».	1			Выполнять утреннюю гимнастику.	
35	ОРУ Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивать технику игровых	

	Дыхательные упражнения.				действий в эстафетах		
36	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1					
37	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. «Пузырек».	1					
38	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. «Пузырек».	1					
39	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. «Паровоз».	1					
40	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. «Паровоз».	1			Выполнять действия в положении лежа.	маты	
41	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Жук».	1					
42	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Жук».	1					
43	Ходьба, медленный бег. ОРУ.	1				Скамейки маты	

	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Понюхать цветок»						
44	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Игра «Понюхать цветок»	1					
45	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1					
46	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».	1					
47	ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».	1					
48	ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра «Альпинисты».	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.		
50	ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1					

	Игра для кистей рук «Мотылек»						
51	ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук «Веер».	1					
52	ОРУ. Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра «День и ночь».	1					
53	ОРУ. Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра «День и ночь».	1					
54	ОРУ. Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен, семенящий бег. Игра «День и ночь».	1					
55	ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке зала и по ориентирам. Игра «Ракеты».	1				мел	
56	ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке зала и по ориентирам. Игра «Ракеты».	1				мел	
57	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1					
58	ОРУ. Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1					
59	ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1					



60	ОРУ. Обучение ползанию по матам. Висы и упоры. Игра «Гусеница».	1			Осваивать ползание.	Гимнастические маты.	
61	ОРУ. Обучение ползанию по матам. Висы и упоры. Игра «Гусеница».	1					
62	ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1					
63	ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1	0				
64	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай, чей голосок?»	1					
65	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай, чей голосок?»	1					
66	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. Игра «Через кочки и пенечки».	1					
67	ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра «Морская фигура».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости		
68	ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра «Морская фигура».	1					
69	ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». Игра «Кто быстрее до флажка?»	1					
70	Правила ТБ. Ходьба, медленный	1					

	бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра «Ловкие ребята».						
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, бег с прямыми ногами). Игра «Слушай сигнал».	1					
73	ОРУ. Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта. Игра «Салки в кругу».	1					
74	ОРУ. Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта. Игра «Салки».	1					
75	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. ОРУ. Обучение бегу на 15-20 метро с высокого старта. Игра «Рыболов».	1					
76	ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1					
77	ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1					
78	ОРУ. Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Метание малого мяча на дальность. Совершенствовать игры «День	1					

	ночь».						
79	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Совершенствовать игры «День ночь», «Белые медведи».	1					
80	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. Игра «Через кочки и пенечки».	1					
81	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. Игра «Через кочки и пенечки».	1					
82	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Через кочки и пенечки».	1					
83	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Через кочки и пенечки».	1					
84	ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки».	1					
85	ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра «Салки».	1					
86	ОРУ Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра «Слушай сигнал».	1					

87	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра «Слушай сигнал».	1					
88	ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения .	1					
89	ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1					
90	ОРУ Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1					
91	ОРУ Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1					
92	Ходьба, медленный бег. ОРУ. Учить медленному равномерному бегу. Дыхательные упражнения.	1					
93	ОРУ Учить медленному равномерному бегу по ориентирам. Дыхательные упражнения.	1					
94	ОРУ. Совершенствовать игры «День ночь».	1					
95	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствовать игры «День ночь».	1					
96	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра «Угадай чей голосок?»	1					

97	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра.	1					
98	Правила ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1					
99	Правила ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1					
100	ОРУ Подвижные игры с малыми мячами.	1					
101	ОРУ Эстафеты с бегом	1					
102	ОРУ Подвижные игры и эстафеты.	1					


