

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Управление образования администрации муниципального образования**  
**«Гвардейский муниципальный округ Калининградской области»**  
**МБОУ «СШ № 2 им. А. Круталевича гор. Гвардейска»**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
Протокол от 30.05.2025г. № 8

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Гартунг Е.С.  
Приказ от 30.05.2025г. № 192-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для обучающихся с нарушением интеллекта  
**(Вариант 1)**

Наименование учебного предмета **физическая культура (адаптивная)**

Класс **4**

Срок реализации программы, учебный год **2025-2026**

Рабочую программу составил(а) **Чаркина П.И.**

г. Гвардейск, 2025

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся 4 с нарушением интеллекта составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности. Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (4 класс) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 08.08.2024 № 315-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 06.11.2024 №778 «Об утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 года № 241 «Об образовании в Калининградской области»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Устав МБОУ «СШ № 2 им. А. Круталевича гор. Гвардейска».
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта (Вариант 1) МБОУ «СШ № 2 им. А. Круталевича гор. Гвардейска».

### Цель:

- всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;
- овладение обучающимися с нарушением интеллекта способами оздоровления и укрепления организма посредством корректирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

### Задачи:

- создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- создать условия для формирования культуры движений, обогащение

двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни;
- проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся с нарушением интеллекта через:
  - обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Направления коррекционной работы**

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности
3. Развитие основных мыслительных операций

## **2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с учетом особенностей освоения обучающимися**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с нарушением интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание обучающихся с нарушением интеллекта рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физкультуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки

обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Коррекционный курс способствует**

- исправлению недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладению обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формированию понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

#### **3.Описание места учебного предмета**

##### **«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 4 класса рассчитана на 102 часа, (34 учебные недели, по 3 часа в неделю.)

#### **4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

##### **Личностные результаты освоения программы:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в

разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий,

применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Планируемые результаты коррекционного курса:**

Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, отклонений в эмоционально - волевой сфере.

Развитие мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве;

Развитие координации, двигательных умений и навыков;

Развитие чувства темпа и ритма.

### **5.Содержание учебного предмета**

#### **«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» и коррекционного курса**

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала: от получения знаний до их применения в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех четырёх разделов.

#### **1. Знания о физкультуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Цель:** Развитие представления обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни, повышение мотивации к занятиям физической культуры.

#### **Планируемые результаты:**

##### *Предметные:*

- знать правила утренней гигиены;
- знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказывать помощь одноклассникам.

##### *Познавательные:*

- овладеть понятием о физическом развитии;
- овладеть понятиями физическая нагрузка и отдых.

##### *Коммуникативные:*

- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение;
- уметь взаимодействовать с партнёрами во время учебной–спортивной деятельности.

##### *Регулятивные:*

- уметь оценивать правильность учебной задачи, овладеть основами самооценки.

#### **2. Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал. Построения и перестроения.**

**Упражнения без предметов** (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепление мышц туловища.

**Упражнения с предметами:** с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Цель:** Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

#### **Планируемые результаты:**

##### *Предметные:*

- знать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;
- знать элементарные сведения о правильной осанке, равновесии;
- знать упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- знать упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.
- овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

##### *Познавательные:*

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
- знать используемый спортивный инвентарь.

##### *Коммуникативные:*

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

##### *Регулятивные:*

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

### **3. Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной

осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с

места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без

учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (3 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 3 кг) различными способами двумя руками.

**Цель:** Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепления их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

- знать основные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания мяча;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- знать упражнения на укрепление мышц туловища, рук, ног;
- уметь вставать в шеренгу по команде;
- уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить в колонне по одному и по двое;
- уметь бегать в колонне;
- уметь чередовать ходьбу с бегом;

- уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь подлезать, переползать через препятствия;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

*Познавательные:*

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет;
- знать используемый спортивный инвентарь.

*Коммуникативные:*

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

*Регулятивные:*

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

#### **4. Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

- коррекционные игры;
- игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- игры с бегом;
- прыжки в длину;
- лазание;
- метание и ловля набивного мяча;
- построения и перестроения;
- бросание, ловля, метание теннисного мяча.

**Цель:** Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- знать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр;
- знать элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

*Познавательные:*

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения на счет.

*Коммуникативные:*

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

*Регулятивные:*

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции.

**Содержание коррекционного курса**

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, охрана и укрепление физического и нервно-психического здоровья
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
  - развитие зрительного восприятия;
  - развитие зрительной памяти и внимания;
  - развитие пространственных представлений ориентации;
  - развитие представлений о времени;
  - развитие слухового внимания и памяти.
3. Развитие основных мыслительных операций
  - умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
  - умения планировать деятельность;
  - расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря;
  - коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

№	Раздел. Тема урока	Кол – во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный безопасности на занятиях культурой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Ходьба в быстром темпе.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в быстром темпе. Отработка дыхания во время ходьбы. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Ходьба в быстром темпе.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в быстром темпе. Отработка дыхания во время ходьбы. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Показ и отработка низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Показ и отработка низкого старта. Бег на 30 метров с низкого старта. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

5	ОРУ. Показ и отработка низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Показ и отработка низкого старта. Бег на 30 метров с низкого старта. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	<b>Входной контроль</b>	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте по ориентирам. 2. Метание теннисного мяча (на дальность). 3. Прыжки в длину с места (правильность исполнения). 4. Наскок на гимнастического козла (правильность исполнения). Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Показ и отработка низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Показ и отработка низкого старта. Бег на 30 метров с низкого старта. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	ОРУ. Понятие эстафета (круговая).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Понятие эстафета (круговая) 5-15 метров. Оработка передачи эстафетной палочки. Легкий бег. Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	ОРУ. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки с ноги на ногу до 20 метров. Прыжки в длину с места и с разбега. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10	ОРУ. Челночный бег	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Быстрый бег на месте 10 секунд. Челночный бег (3х10 метров). Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель, на дальность. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

12	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель, на дальность. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
15	ОРУ. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Выше земли», «Найди предмет».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
17	ОРУ. Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Третий лишний», «Кегли».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	ОРУ. Подвижные игры: «Выше земли», предмет».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «Выше земли», «Два мороза», «Найди предмет». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Игры «Светофор», «Выше земли», Игра в кегли.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору: «Светофор», «Выше земли», Игра в кегли. Упражнение на расслабление

			мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Игры «Фигуры», «Запрещенное движение».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору: «Фигуры», «Запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Игры «Светофор», «Третий лишний», «Фигуры».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору: «Светофор», «Третий лишний», «Фигуры». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Игры «Светофор», «Третий лишний», «Фигуры».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору: «Светофор», «Третий лишний», «Фигуры». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23	ОРУ. Подвижные игры: «Обгони мяч», «Выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24	ОРУ. Подвижные игры: «Обгони мяч», «Выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Подвижные игры: «Обгони мяч», «Выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Подвижные игры: «Обгони мяч», «Выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27	Текущий контроль успеваемости	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Повороты в движении (правильность исполнения). 2. Метание теннисного мяча в мишень (на количество попаданий). 3. Бег 60 м (с). 4. Прыжки в высоту (правильность исполнения). Упражнения на восстановление дыхания.
28	ОРУ. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Ходьба с различным	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.

	положением бедра.		Ходьба с различным положением бедра. Синхронная работа рук и ног. Ходьба в приседе. Сочетания в различных видах ходьбы. Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Синхронная работа рук и ног. Ходьба в приседе. Сочетания в различных видах ходьбы. Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту способом перешагивания. На мягкое приземление. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту способом перешагивания. На мягкое приземление. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту способом перешагивания. На мягкое приземление. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34	ОРУ. Показ и отработка прыжков в длину с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Показ и отработка прыжков в длину с разбега. Игра в пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
35	ОРУ. Показ и отработка прыжков в длину с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Показ и отработка прыжков в длину с разбега. Игра в пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
36	ОРУ. Показ и отработка прыжков в длину с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Показ и отработка прыжков в длину с разбега. Игра в пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

37	ОРУ. Коррекционные упражнения. Построения в шеренгу, в колонну.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения. Построения в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
38	ОРУ. Коррекционные упражнения. Построения в шеренгу, в колонну.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения. Построения в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39	ОРУ. Броски мяча стену с отскоком его в обозначенное место.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
40	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Синхронная работа рук и ног. Ходьба на месте 10 секунд. Ходьба с передвижением и с остановками. Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Синхронная работа рук и ног. Ходьба на месте 10 секунд. Ходьба с передвижением и с остановками. Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «Выше земли», «Два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «Выше земли», «Два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43	ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Пустое место».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Пустое место». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

44	ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Пустое место».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Пустое место». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
45	<b>Контрольная работа за 1 полугодие</b>	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Повороты в движении (правильность исполнения). 2. Метание теннисного мяча в мишень (на количество попаданий). 3. Бег 60м (с). 4. Прыжки в высоту (правильность исполнения). Упражнения на восстановление дыхания.
46	ОРУ. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
47	ОРУ. Подвижные игры: «Найди предмет», «Точный прыжок», Игра в кегли.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
48	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Запрещенное движение».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «Третий лишний», «Запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
49	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Запрещенное движение».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Подвижные игры: «Третий лишний», «Запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
50	ОРУ. Перестроение в две шеренги и наоборот.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перестроение в две шеренги и наоборот. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Повороты на месте. Расчет на «первый-второй». Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
51	ОРУ. Перестроение в две шеренги и наоборот.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перестроение в две шеренги и наоборот. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Повороты на месте. Расчет на «первый-второй». Подвижная игра

			(«Кто дальше бросит»).
			Упражнение на расслабление мышц.
			Упражнения на восстановление дыхания.
52	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перестроение в две колонны и наоборот. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Повороты на месте. Расчет на «Первый-второй». Подвижная игра («Кто дальше бросит»).
			Упражнение на расслабление мышц.
			Упражнения на восстановление дыхания.
53	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перестроение в две колонны и наоборот. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Повороты на месте. Расчет на «Первый-второй». Подвижная игра («Кто дальше бросит»).
			Упражнение на расслабление мышц.
			Упражнения на восстановление дыхания.
54	ОРУ. Сочетание движение разноименным движением рук.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.
			Сочетание движение ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук.
			Подвижная игра («Кто дальше бросит»).
			Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на расслабление мышц.
			Упражнения на восстановление дыхания.
55	ОРУ. Сочетание движение разноименным движением рук.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.
			Сочетание движение ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук.
			Подвижная игра («Кто дальше бросит»).
			Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на расслабление мышц.
			Упражнения на восстановление дыхания.
56	ОРУ. Простые комплексы орудий корректирующих упражнений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.
			Простые комплексы орудий и корректирующих упражнений. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижная игра («Кто дальше бросит»).
			Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
57	ОРУ. Кувырки вперед, назад.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.
			Кувырки вперед, назад по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

58	ОРУ. Упражнение «Мостик». Отработка с помощью учителя.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение «Мостик». Отработка с помощью учителя. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
59	ОРУ. Комбинация из кувырков(вперед, назад).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комбинация из кувырков (вперед, назад) по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60	ОРУ. Комбинация из кувырков(вперед, назад).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комбинация из кувырков (вперед, назад) по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
61	ОРУ. Лазание	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62	ОРУ. Лазание	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
63	ОРУ. Ходьба в разном темпе.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в быстром темпе (перегонки), ходьба в приседе. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	ОРУ. Ходьба в разном темпе.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в быстром темпе (перегонки), ходьба в приседе. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

65	ОРУ. Вис на рейке гимнастической стенки на время.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Игра мяч среднему. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
66	ОРУ. Отработка равновесия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие. Расхождение вдвоем, повороты при встрече на полу. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
67	ОРУ. Отработка равновесия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие. Расхождение вдвоем, повороты при встрече на полу. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
68	ОРУ. Отработка равновесия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие. Расхождение вдвоем, повороты при встрече на полу. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
69	ОРУ. Опорный прыжок через козла, наскок в упор на колени, соскок.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок через козла, наскок в упор на колени, соскок. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
70	ОРУ. Опорный прыжок через козла, наскок в упор на колени, соскок.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок через козла, наскок в упор на колени, соскок. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
71	ОРУ. Кувырки вперед, назад.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комбинация из кувырков (вперед, назад) по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног.

			Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
72	ОРУ. Подвижные игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
73	ОРУ. Подвижные игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74	ОРУ. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Пустое место».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
75	ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза», «Кто обгонит».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
76	ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза», «Кто обгонит».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
77	ОРУ. Строевые упражнения. Отработка поворотов на месте. Расчет по порядку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Строевые упражнения. Отработка поворотов на месте. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
78	ОРУ. Строевые упражнения. Отработка поворотов на месте. Расчет по порядку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Строевые упражнения. Отработка поворотов на месте. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
79	ОРУ. Строевые упражнения. Отработка поворотов на месте. Расчет по порядку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Строевые упражнения. Отработка поворотов на месте. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
80	ОРУ. Ходьба. Сочетание движений рук, ног, туловища, выполнение на месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетание движения ног, туловища, с одноименным и разноименным движением рук. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

81	ОРУ. Ходьба. Сочетание движений рук, ног, туловища ,выполнение на месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетание движения ног, туловища, с одноименным и разноименным движением рук. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
82	ОРУ. Ходьба. Сочетание движений рук, ног, туловища, выполнение на месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетание движения ног, туловища, с одноименным и разноименным движением рук. Подвижная игра («Кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
83	ОРУ. Кувырок вперед, назад.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комбинация из кувырков (вперед, назад) по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
84	ОРУ. Кувырок вперед, назад.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комбинация из кувырков (вперед, назад) по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
85	ОРУ. Кувырок вперед, назад.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комбинация из кувырков (вперед, назад) по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
86	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка низкого старта. Техника безопасности при выполнении. Эстафетный бег, бег 30 метров на время. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
87	ОРУ. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Техника безопасности при выполнении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
88	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость. Техника безопасности при

			выполнении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
89	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка низкого старта. Техника безопасности при выполнении. Эстафетный бег, бег 30 метров на время. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
90	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка низкого старта. Техника безопасности при выполнении. Эстафетный бег, бег 30 метров на время. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
91	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка низкого старта. Техника безопасности при выполнении. Эстафетный бег, бег 30 метров на время. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
92	ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Догонялки».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «Третий лишний», «Догонялки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
93	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте по ориентирам. 2. Метание теннисного мяча (на дальность). 3. Прыжки в длину с места (правильность исполнения). 4. Наскок на гимнастического козла (правильность исполнения). Упражнения на восстановление дыхания.
94	ОРУ. Метание теннисного мяча: дальность, на меткость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость.
95	ОРУ. Метание теннисного мяча: дальность, на меткость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость.

96	ОРУ. Коррекционные упражнения. Построение обозначенном месте.	в 1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну с интервалом. Построение в круг по ориентиру. Подвижная игра («Мы – солдаты»), «Вот так позы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
97	ОРУ. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость. Подвижная игра («Снайпер»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
98	ОРУ. Комплекс упражнений палками, мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты туловища. Гимнастические элементы. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра (Игра в кегли.). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
99	ОРУ. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость. Подвижная игра («Снайпер»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
100	ОРУ. Сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (Д) скамейке, (М) с пола.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (Д) на гимнастической скамейке (М) с пола. Прыжки в длину. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
101	ОРУ. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость. Подвижная игра («Снайпер»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

102	ОРУ. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на меткость. Подвижная игра («Снайпер»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Итого:	<b>102</b>	

### 7. Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Учительский стол - 1 шт. Учительский стул - 1 шт.

#### Дидактический материал

№ п/п	Наименование
1.	Инструкции по техники безопасности.
2.	Разноуровневые нормативы по физической культуре.

#### Проверочный материал

№ п/п	Наименование
1.	Тесты - опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности).
2.	Тесты - опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов).

#### Спортивное оборудование

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Козёл гимнастический.	1
2.	Щит для метания мячей.	1
3.	Маты гимнастические.	3
4.	Скамейка гимнастическая.	1
5.	Стенка гимнастическая.	1
6.	Обруч гимнастический.	4
7.	Мяч баскетбольный.	2
8.	Мяч футбольный.	3
9.	Мяч волейбольный.	3
10.	Мяч теннисный.	3
11.	Гимнастическая палка.	2
12.	Скакалка.	3
13.	Мяч набивной (3кг)	5
14.	Мяч надувной	3

## Учебно - методическая и справочная литература

№ п/п	Название	Автор	Издательство, год издания	Кол-во экземпляров (шт.)
1.	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии.	Л. В.Шапкова	М., «Советский спорт», 2002г.	1
2.	Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте.	В. П. Губа	«Город Калининград», 2008г.	1
3.	Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекционных) образовательных Учреждений.	В. М. Мозговой	М., «Просвещение», 2009г.	1
4.	Физическая культура во вспомогательной школе.	Е. С. Черник	М., «Учебная литература», 2001г.	1
5.	Олимпийский учебник.	В. С. Родиченко	М., «Советский спорт», 2011г.	1
6.	Соло для позвоночника.	А. Б. Ситель	М., «Метафора» 2008г.	1
7.	Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов.	В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко	М., «Советский спорт», 2011г.	1