



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17

Невского района Санкт-Петербурга

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1

тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа №17
_____/С.В. Сандеева
Приказ № 77-ш от 01.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметная область «Физическая культура»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

3 класс

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составила: Залесова Л.И.

Санкт-Петербург

2023

1. Пояснительная записка рабочей программы

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3б класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «Физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;

- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

1. Коррекция нарушений физического развития.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Предметная область	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Физическая культура	Физическая культура	102	3

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

Общая характеристика предмета:

Содержание дисциплины предусматривает теоретическое и практическое знакомство обучающихся с общеразвивающими упражнениями, спортивными объектами и спортивным инвентарем и дает возможность постепенно развивать физические качества обещающего. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Личностные результаты:

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;

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) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения в младших классах (3 класс)

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 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; подсчёт 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 учителя;
 - знание правил бережного обращения с инвентарём 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Оценивание предметных результатов:

По окончании 3 класса по разделу гимнастика учащиеся должны знать:

- строевые команды;
- рапорт дежурного;
- что такое дистанция;
- 1-2 комплекса утренней зарядки.

должны уметь:

- Выполнять комплекс утренней гимнастики;
- Подавать команды при сдаче рапорта;
- Соблюдать дистанцию при построении;
- Выполнять повороты кругом переступанием;
- Принимать правильную осанку;
- Ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- Перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами

в зависимости от высоты;

- Переносить несколько набивных мячей;
- Правильно выполнять прыжок на «козла» в упор, стоя на коленях;
- Сохранять равновесие на гимнастической скамейке;
- Выполнять упражнения с предметами и в парах;
- Выполнять вис на канате;

По окончании 3 класса по разделу лёгкая атлетика учащиеся должны знать:

- Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики;

должны уметь:

- Ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40м;
- бегать в медленном темпе 3 мин, мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага;

По окончании 3 класса по разделу лыжная подготовка учащиеся должны знать:

- правила ухода за лыжами и обувью
- как оказать помощь при обморожении;

должны уметь:

- выполнять все изученные команды в строю;
- координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 30-40м ;
- преодолевать спуск в высокой стойке на склоне крутизной 4-6° и длиной 30-40м; преодолевать на лыжах дистанцию 1-1,5км (девочки) и 1-2км (мальчики);

По окончании 3 класса по разделу подвижные игры учащиеся должны знать:

- упрощённые правила игры в пионербол;

должны уметь:

- ловить мяч, выполнять передачу от груди.

3.Содержание учебного предмета.

Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности.

В программу включены следующие разделы:

Основы знаний

Гимнастика

Легкая атлетика

Игры

Лыжная и конькобежная подготовка

«Фитнес-гимнастика»

Раздел **«Основы знаний»** общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест занятий.

Раздел **«Гимнастика»**, включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Раздел **«Лёгкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам.

Раздел **«Игры»** куда включены подвижные и спортивные игры. Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

*Тематику игр определяет учитель, она может изменяться исходя из: места проведения урока, количества учащихся и их психофизического состояния.

Лыжная и конькобежная подготовка в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 1 класса. Разрешение врача школы - обязательное условие. С учётом особенностей каждого региона вместо лыжной и конькобежной подготовки могут проводиться обычные занятия на открытом воздухе, катание на коньках.

Раздел **«Фитнесс-гимнастика»**.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Время третьего урока, позволяет как расширить содержание учебных программ, так и разнообразить формы проведения занятий. В данную программу мы включили современную систему физического воспитания как «Фитнесс-гимнастика», которая носит оздоровительно-развивающую и танцевально-игровую направленность. Учебно практический материал программы состоит из следующих разделов:

- базовая гимнастика (общеразвивающая направленность);
- аэробная гимнастика (танцевально-ритмическая направленность);
- атлетическая гимнастика (общеукрепляющая направленность);
- игровая гимнастика (креативно-игровая направленность);
- коррекционная гимнастика (профилактическая направленность).

4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса

Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

5.Календарно-тематическое планирование 3б класс

№ урока	Дата пла н	Дата корр екци и	Колличе ство часов отведенн ых на тему	Тип урока	Тема	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
Лёгкая атлетика							
1			1	Комбинирован ны	Инструктаж по технике безопасности. Метание мяча на дальность с одного шага.	Инструктаж по ТБ и ОТ (охране труда) на занятии. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Метание мяча на дальность с одного шага. Метание мяча в цель (б/б щит, мишень...) с места правой и левой рукой. Эстафеты.	Предварительный Периодический (поэтапный)
2			1	Комбинирован ны	Низкий старт. Бег на	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета:	Текущий

					<p>скорость до 40м.</p>	<p>основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Низкий старт. Бег на скорость до 40м. Прыжки и прыжковые упражнения. Эстафеты.</p>	
Фитнес – гимнастика							
3			1	Комбинированы	<p>Коррекционная гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>Коррекционная гимнастика: упражнения на формирование правильной осанки (упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах спиной друг к другу, в сцеплении за руки; комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение. Эстафеты.</p>	Текущий
Лёгкая атлетика							
4			1	Комбинированы	<p>Тестирование метания мяча с места на дальность.</p>	<p>Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении.</p>	<p>Текущий Тестирование.</p>

						Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Тестирование метание малого мяча с места. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с одного шага. Эстафеты.	
5			1	Комбинированы	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование бег 30 метров.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Метание мяча на дальность с одного шага. КПД: бег 30 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты.	Текущий Тестирование.
Фитнес – гимнастика							
6			1	Комбинированы	Игровая гимнастика. Коррекционные подвижные игры и	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Строевые упражнения. ОРУ без предмета под музыкальное сопровождение. Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные подвижные игры и эстафеты с	Текущий

					эстафеты	предметами (гимнастическими палками, скакалкой, мячами).	
Легкая атлетика							
7			1	Комбинирован ны	Бег с преодолением препятствий. Тестирование прыжка в длину с места.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 20см) на отрезках 30-40м. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м-бег; 20 м-ходьба). Эстафеты.	Текущий Тестирование.
8			1	Комбинирован ны	Челночный бег.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Эстафеты.	Текущий
Фитнес – гимнастика							

9			1	Комбинирован ны	Базовая гимнастика. Строевые и общеразвивающие упражнения.	Базовая гимнастика. Строевые приёмы: Повороты « Направо!», «Налево!», «Кругом!». Перестроения. Фигурная маршировка: «Змейка». Общеразвивающие упражнения: без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений. Эстафеты. Игры.	Текущий
Легкая атлетика							
10			1	Комбинирован ны	Прыжок в высоту прямого разбега способом «перешагивание».	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Эстафеты. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (внимание мягкому приземлению).	Текущий
11			1	Комбинирован ны	Метание мяча в цель с места.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Эстафеты.	Текущий

						Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (внимание мягкому приземлению). Метание мяча в цель (б/б щит, мишень...) с места правой и левой рукой. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами.	
Фитнес – гимнастика							
12			1	Комбинирован ны	Коррекционна я гимнастика. Фитбол- гимнастика	Коррекционные упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений): дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Комплексы фитбол-аэробики и ОРУ с фитболами. Подвижные игры с фитболом. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Текущий
Игры.							
13			1	Комбинирован ны	Коррекционны е игры	Ходьба с заданием. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы , выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег; медленный бег до 3-х минут; прыжки на одной ноге на отрезке до 15м.	Текущий

14			1	Комбинирован ны	Игры с общеразвиваю щими упражнениями . Игра « Фигуры».	Строевые упражнения . Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различными положениями рук, ног, с преобладанием вдоха над выдохом. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с ОРУ: « Фигуры».	Текущий
Фитнес – гимнастика							
15			1	Комбинирован ны	Коррекционна я гимнастика. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие моторики.	Комплексы фитбол-аэробики и ОРУ с фитболами. Фигурная маршировка: «Диагональ», «Змейка». Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: упражнения с использованием предметов, с использованием бросков и ловли, элементов жонглирования (массажным и малым мячом). Упражнения с речитативом, сказками, играми.	Текущий
Игры.							
16			1	Комбинирован ны	Игры с прыжками. Игра «Волк во	Строевые упражнения. Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с	Текущий

					рву».	различными положениями рук, ног, с преобладанием вдоха над выдохом. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с прыжками: «Волк во рву».	
17			1	Комбинированы	Игры с бегом. Игра «Кто обгонит».	Строевые упражнения. Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различными положениями рук, ног, с преобладанием вдоха над выдохом. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с бегом. Игра «Кто обгонит».	Текущий
Фитнес – гимнастика							
18			1	Комбинированы	Атлетическая гимнастика.	Базовая гимнастика. Строевые приёмы: Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Диагональ», «Змейка». Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп без предмета: упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса, ног, рук и грудного отдела. Эстафеты с препятствиями.	Текущий
Игры.							
19			1	Комбинированы	Игры с мячами.	Строевые упражнения. Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных	Текущий

						исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различными положениями рук, ног, с преобладанием вдоха над выдохом. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с метанием и ловлей мячей. Игра «Подвижная цель».	
20			1	Комбинированы	Игры с метанием и ловлей мячей. Игра «Подвижная цель».	Строевые упражнения . Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различными положениями рук, ног, с преобладанием вдоха над выдохом. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с метанием и ловлей мячей. Игра «Подвижная цель».	Текущий
Фитнес – гимнастика							
21			1	Комбинированы	Игровая гимнастика. Творческие и игровые задания.	Творческие и игровые задания: упражнения «типа задания», в ходьбе и беге по звуковому и зрительному сигналу. Эстафеты с предметами (гимнастическими палками, скакалкой, мячами), полосы препятствий.	Текущий
Гимнастика							
22			1	Комбинированы	Лазание по наклонной	Строевые упражнения . Упражнения без предмета : основные положения рук, ног,	Текущий

					гимнастическо й скамейке разноимённым способом.	туловища и головы ,выполняемые на месте и в движении. Асимметричные движения рук (одна рука вперёд, другая в сторону, на пояс и т. д). Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх и вниз, на четвереньках. Подвижные игры.	
23			1	Комбинирован ны	Сдача рапорта. Равновесие на гимнастическо й скамейке.	Строевые упражнения - поворот кругом переступанием. Сдача рапорта. Упражнения без предмета : основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. . Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска гимнастических палок. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх и вниз, на четвереньках. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками(ходьба с предметами, броски и ловля мяча, преодолевайте простейших препятствий). Подвижные игры.	Текущий
Фитнес – гимнастика							
24			1	Комбинирован ны	Базовая гимнастика.	<i>Повторить</i> основы хореографии: позиции рук и их смена. Выставление ноги вперёд, в сторону, в	Текущий

					Танцевальные шаги: тройной притоп, скрестный поворот.	сторону на носок; поднятие ноги. Полуприседы и подъёмы на носки, стоя спиной к опоре. <i>Разучить</i> тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию.	
Игры							
25			1	Комбинированы	Игра «Бочче».	Строевые упражнения, ходьба и бег «змейкой». Комплекс ОРУ в парах. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Бочче».	Текущий
26			1	Комбинированы	Игры и эстафеты с мячами.	Строевые упражнения. Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различными положениями рук, ног, с преобладанием вдоха над выдохом. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с метанием и ловлей мячей. Игра «Подвижная цель».	Текущий
Фитнес – гимнастика							
27			1	Комбинированы	Базовая гимнастика.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Базовая гимнастика: передвижения	Текущий

					Упражнения джаз-гимнастики.	по кругу, в обход (шагом или бегом) с различными видами фигурной маршировки «Змейка». Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: упражнения стретчинга. Упражнения джаз-гимнастики.	
Гимнастика							
28			1	Комбинированы	Техника безопасности на уроках гимнастики Упражнения без предмета.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках физической культуры, правила поведения и техника безопасности на уроке в спортивном зале .ТБ на уроках гимнастики. Упражнения без предмета (на дыхание, на формирование правильной осанки). Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении: опускание на колено с шагом назад, вперёд, медленное опускание на колени с поворотом головы направо, налево и поднимание с помощью рук. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: передача мяча по кругу ногами; упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперёд. назад, вправо, влево с движением рук и нахождением рук в	Текущий Предварительный

						различных и. п; повороты туловища налево, направо ,с движением рук; упражнения для развития и укрепления мышц кистей рук и пальцев: поочерёдное противопоставление пальцев правой и левой рук. Подвижные игры.	
29			1	Комбинирован ны	Упражнения с предметом: с гимнастическим обручем.	Упражнения с обручем: движение обручем вперёд, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха; наклон вперёд, назад, вправо, влево с обручем и поворотами туловища налево, направо, с различными положениями обруча; прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперёд, назад -20с. Подвижные игры	Текущий
Фитнес – гимнастика							
30			1	Комбинирован ны	Аэробная гимнастика: базовые шаги аэробики и их связки.	Базовая гимнастика: передвижения по кругу, в обход (шагом или бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Аэробная гимнастика: базовые шаги аэробики и их связки. <i>Повторить V-step ,kick. Разучить mambo(шаг мамбо). Комплексы упражнений танцевальной аэробики «Чико-Рико».</i>	Текущий
Гимнастика							
31			1	Комбинирован ны	Перелезание и подлезание	Упражнения с обручем: движение обручем вперёд, вверх, к груди, за голову с чередованием	Текущий

					под препятствие.	вдоха и выдоха; наклон вперед, назад, вправо, влево с обручем и поворотами туловища налево, направо, с различными положениями обруча; прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад -20с. Лазание и перелезание: подлезание под препятствие н-1м; перелезание через бревно, «козня», «козла». Подвижные игры	
32			1	Комбинированы	Гимнастическая скамейка Виды упражнений	Упражнения без предмета. Упражнение на дыхание: правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Упражнения на формирование правильной осанки: сохранение осанки в разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Лазание и перелезание: подлезание под препятствие н-1м; перелезание через бревно, «козня», «козла». Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Подвижные игры. Тестирование: комплекс упражнений на гимнастической скамейке	Текущий. Тестирование
Фитнес – гимнастика							
33			1	Комбинированы	Аэробная гимнастика:ба	Аэробная гимнастика: базовые шаги аэробики и их связки <i>Повторить</i> V-step ,kick. <i>Разучить</i>	Текущий

					зовые шаги аэробики и их связки.	mambo(шаг мамбо). Комплексы упражнений танцевальной аэробики «Чико-Рико». Упражнения на расслабления.	
Гимнастика							
34			1	Комбинированы	Коррекционные упражнения.	Упражнения без предмета. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): выполнение и. п по показу учителя-ноги на ширине ступни ,на ширине плеч ,шире плеч; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением; изменение способа лазанья по гимнастической стенке у определённых ориентиров. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Подвижные игры.	Текущий
35			1	Комбинированы	Равновесие на одной ноге на полу «ласточка».	Упражнения без предмета. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): выполнение и. п по показу учителя-ноги на ширине ступни ,на ширине плеч ,шире плеч; ходьба по двум параллельно поставленным	Текущий

						гимнастическим скамейкам; прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением; изменение способа лазанья по гимнастической стенке у определённых ориентиров. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2-3с). Подвижные игры.	
Фитнес – гимнастика							
36			1	Комбинированы	Атлетическая гимнастика: упражнения с предметами и утяжелителями.	Строевые упражнения. Комплексы упражнений танцевальной аэробики. Упражнения на расслабление. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями: упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажёр.	Текущий
Гимнастика							
37			1	Комбинированы	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Упражнения без предмета. Упражнение на дыхание: правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Упражнения на формирование правильной осанки: сохранение осанки в разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом направо	Текущий

						(налево) с опорой на одну руку. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2-3с). Подвижные игры.	
38			1		Прыжки через гимнастическое «козла».	Упражнения без предмета .Переноска гимнастического «козла» (4 человека). Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом направо (налево) с опорой на одну руку. Подвижные игры.	Текущий
Фитнес – гимнастика							
39			1	Комбинированы	Игровая гимнастика. Эстафеты с предметами.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Упражнения на расслабление. Упражнения на дыхание. Музыкально-подвижная игра «Куры и касатки». Эстафеты с предметами.	Текущий
Гимнастика							
40			1	Комбинированы	Упражнения с предметом: с гимнастической палкой. Коррекционные	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны вперёд, в стороны, с гимнастической палкой за головой; подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом	Текущий

					е упражнения.	сверху; подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой ; ходьба с гимнастической палкой к плечу; перешагивание через палку вперёд; выполнение упражнений из исходного положения – палка горизонтально перед грудью. Коррекционные упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений): построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг); ходьба между различными ориентирами; два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Подвижные игры на внимание.	
41			1	Комбинирован ны	Упражнения с предметом: с большими мячами.	Строевые упражнения. Упражнения с большими мячами: перекалывание мяча из руки в руку (и. п –руки в стороны); подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей; передача мяча по кругу вправо и влево; передача мяча в парах; броски мяча в стену и его ловля; броски мяча в стену и ловля после падения на пол и отскока. Упражнения без предмета .Переноска гимнастического «козла» (4 человека). Опорный прыжок через «козла»:	Текущий

						вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом направо (налево) с опорой на одну руку. Подвижные игры.	
Фитнес – гимнастика							
42			1	Комбинированы	Упражнения коррекционной гимнастики на формирование правильной осанки .	Коррекционная гимнастика: упражнения на формирование правильной осанки (упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах спиной друг к другу, в сцеплении за руки; комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях). Упражнения на вытяжение. Упражнения для профилактики плоскостопия: на гимнастической стенке; захваты мяча ногами передача или перебрасывание в парах.	Текущий
Гимнастика							
43			1	Комбинированы	Опорный прыжок. Виды вскоков и соскоков.	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и	Текущий

						<p>слиянием. Ходьба «змейкой». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики. Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок прогнувшись. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. Игры на внимание. Контрольное выполнение упражнения: опорный прыжок</p>	
44			1	Комбинирован ны	<p>Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	<p>Упражнения без предмета. <i>Повторить</i> вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок прогнувшись. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): выполнение и. п по показу учителя-ноги на ширине ступни ,на ширине плеч ,шире плеч; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением; изменение способа лазанья по гимнастической стенке у определённых ориентиров. Вскок на «козла» в упор , сидя на коленях, с последующим</p>	Текущий

						переходом в упор присев и соскок прогнувшись. Игры на внимание.	
Фитнес – гимнастика							
45			1	Комбинирован ны	Аэробная гимнастика. Комплексы упражнений танцевальной аэробики	Комплексы упражнений танцевальной аэробики. Упражнения на вытяжение. Упражнения для профилактики плоскостопия: на гимнастической стенке; захваты мяча ногами передача или перебрасывание в парах. Эстафеты.	Текущий
Гимнастика							
46			1	Комбинирован ны	Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами	Упражнения без предмета. Висы и раскачивания на канате: вис на канате , опираясь ступнями на узел; раскачивание на канате , сидя на узле. Игры с прыжками. Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Игра «Два мороза». Тестирование : «Наклон вперед».	Текущий
47			1	Комбинирован ны	Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в глубину	Строевые упражнения . Упражнения без предмета : основные положения рук, ног, туловища и головы , выполняемые на месте и в движении. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой;	Текущий

						<p>подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху;</p> <p>подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой; ходьба с гимнастической палкой к плечу, перешагивание через палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения – палка горизонтально перед грудью. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками(ходьба с предметами, броски и ловля мяча, преодолевайте простейших препятствий). Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину.</p>	
Фитнес – гимнастика							
48			1	Комбинирован ны	Базовая гимнастика. Ритмические танцы.	Базовая гимнастика. Ритмические танцы «Давай танцуй». Оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения со скакалкой. Коррекционные игры.	Текущий
Лыжная и конькобежная подготовка							

49			1	Комбинирован ны	Выполнение команд в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках физической культуры. Правила поведения и техника безопасности на уроке в спортивном зале и на улице. Правила поведения и техника безопасности во время прогулок и занятий на лыжах и санках . Выполнение команд в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Переноска лыж. Повороты вокруг пяток и носков. Ступающий шаг. «Скандинавская ходьба».	Текущий
50			1	Комбинирован ны	Попеременный двухшажный ход.	Выполнение команд в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Повороты вокруг пяток и носков. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Скандинавская ходьба».	Текущий
Фитнес – гимнастика							
51			1	Комбинирован ны	Атлетическая гимнастика: упражнения с предметами и утяжелителям и.	Строевые упражнения. Комплексы упражнений танцевальной аэробики. Упражнения на расслабление. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями: упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажёр. Эстафеты с	Текущий

						предметами.	
Лыжная и конькобежная подготовка							
52			1	Комбинирован ны	Попеременны й двухшажный ход.	Выполнение команд в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Повороты вокруг пяток и носков. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. «Скандинавская ходьба».	Текущий
53			1	Комбинирован ны	Одновременно одношажный ход.	Выполнение команд в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Повороты вокруг пяток и носков. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. «Скандинавская ходьба».	Текущий
Фитнес – гимнастика							
54			1	Комбинирован ны	Базовая гимнастика. Упражнения джаз- гимнастики под музыкую.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Базовая гимнастика: передвижения по кругу, в обход (шагом или бегом) с различными видами фигурной маршировки «Змейка». Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: упражнения стретчинга. Упражнения джаз- гимнастики.	Текущий
Лыжная и конькобежная подготовка							

55			1	Комбинирован ны	Игры на лыжах: «Быстро строй!»	на в Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах: «Быстро в строй!». «Скандинавская ходьба».	Текущий
56			1	Комбинирован ны	Подъём «ёлочкой»	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъём (крутизна 4-6°): «ёлочкой». Игры на лыжах: «Быстро в строй!». «Скандинавская ходьба».	Текущий
Фитнес – гимнастика							
57			1	Комбинирован ны	Атлетическая гимнастика. Укрепление мышечных групп без предмета	Базовая гимнастика. Строевые приёмы: Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Диагональ», «Змейка». Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп без предмета: упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса, ног, рук и грудного отдела. Эстафеты с препятствиями.	Текущий
Лыжная и конькобежная подготовка							
58			1	Комбинирован ны	Подъём (крутизна 4-6°): «ёлочкой»	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъём (крутизна 4-6°): «ёлочкой». Игры на лыжах: «Быстро в строй!».	Текущий
59			1	Комбинирован ны	Передвижения на лыжах 1-1,5	Передвижения на лыжах 1-1,5 км девочки, 1-2 км мальчики. «Скандинавская ходьба».	Текущий

					км девочки, 1-2 км мальчики		
Фитнес – гимнастика							
60			1	Комбинированы	Аэробная гимнастика. Комплексы упражнений танцевальной аэробики с лентой.	Комплексы упражнений танцевальной аэробики. Упражнения на вытяжение. Упражнения для профилактики плоскостопия: на гимнастической стенке; захваты мяча ногами передача или перебрасывание в парах. Эстафеты.	Текущий
Лыжная и конькобежная подготовка							
61			1	Комбинированы	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40м	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40м (3-5 повторений за урок). «Скандинавская ходьба».	Текущий
62			1	Комбинированы	Подъём «лесенкой»	Подъём «лесенкой» (крутизна 4-6°). Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40м (3-5 повторений за урок). «Скандинавская ходьба».	Текущий
Фитнес – гимнастика							

63			1	Комбинирован ны	Игровая гимнастика. Творческие и игровые задания	Творческие и игровые задания: упражнения «типа задания», в ходьбе и беге по звуковому и зрительному сигналу. Эстафеты с предметами (гимнастическими палками, скакалкой, мячами), полосы препятствий.	Текущий
Лыжная и конькобежная подготовка							
64			1	Комбинирован ны	Урок развивающего контроля	- одежда и обувь конькобежца; - подготовка к занятиям на коньках; - правила поведения на уроках; - основные части конька; - предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	Текущий
65			1	Комбинирован ны	Конькобежная подготовка	- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя: - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках;	Текущий

						- перенос тяжести с одной ноги на другую. - выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты.	
Фитнес – гимнастика							
66			1	Комбинирован ны	Коррекционна я гимнастика. Упражнения развитие мелкой моторики.	Комплексы фитбол-аэробики и ОРУ с фитболами. Фигурная маршировка: «Диагональ», «Змейка». Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: упражнения с использованием предметов, с использованием бросков и ловли, элементов жонглирования (массажным и малым мячом). Упражнения с речитативом, сказками, играми.	Текущий
Игры							
67			1	Комбинирован ны	Игры с прыжками. Игра «Два мороза»	Упражнения без предмета. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): выполнение и. п по показу учителя-	Текущий

						ноги на ширине ступни ,на ширине плеч ,шире плеч; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением; изменение способа лазанья по гимнастической стенке у определённых ориентиров. Игры с прыжками. Игра «Два мороза».	
Гимнастика							
68			1	Комбинирован ны	Висы на рейке гимнастической стенки	Построения и перестроения: размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами; Упражнения без предмета на дыхание: глубокое дыхание с движениями рук; дыхание по подражанию ,по заданию учителя. Вис на рейке, на руках (девочки-5-10с, мальчики 15-20с, расстояние ног от пола 10 см).	Текущий
69			1	Комбинирован ны	Атлетическая гимнастика: упражнения с предметами и утяжелителям и 1 кг.	Строевые упражнения. Комплексы упражнений танцевальной аэробики. Упражнения на расслабление. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями: упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажёр. Эстафеты с	Текущий

						предметами.	
70			1	Комбинирован ны	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	Сдача рапорта. Строевые упражнения: поворот кругом переступанием. Упражнения без предмета. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	Текущий
Игры							
71			1	Комбинирован ны	Пионербол.	Строевые упражнения. Упражнение на дыхание: правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Упражнения на формирование правильной осанки: сохранение осанки в разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Пионербол.	Текущий
Фитнес – гимнастика							
72			1	Комбинирован ны	Аэробная гимнастика: базовые шаги аэробики и их связки	Аэробная гимнастика: базовые шаги аэробики и их связки <i>Повторить V-step, kick, mambo</i> (шаг мамбо). <i>Разучить cha-cha-cha</i> (шаг ча-ча-ча), <i>cross</i> (скрестный шаг). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации. Комплексы упражнений танцевальной аэробики «Чико-Рико». Упражнения на расслабление.	Текущий
Игры							

73			1	Комбинированный	Игры» Космонавты»	Строевые упражнения. Упражнение на дыхание: правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Упражнения на формирование правильной осанки: сохранение осанки в разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Пионербол.	Текущий
Гимнастика							
74			1	Комбинированный	Коррекционные упражнения на формирование правильного дыхания.	Построения и перестроения: размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами; смыкание. Упражнения без предмета (на дыхание, на формирование правильной осанки, упражнения на укрепление мышечного корсета). Вис на рейке, на руках (девочки-5-10с, мальчики 15-20с, расстояние ног от пола 10 см); Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место; ходьба на месте от 5 до 15 с; ходьба в колонне приставными шагами до намеченного ориентира (5-6 с) с определением затраченного времени.	Текущий

75			1	Комбинированный	Аэробная гимнастика. Выполнение ранее изученных шагов в комбинации	Аэробная гимнастика: базовые шаги аэробики и их связки <i>Повторить</i> V-step, kick, tambo (шаг мамбо). <i>Разучить</i> cha-cha-cha (шаг ча-ча-ча), cross (скрестный шаг). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации. Комплексы упражнений танцевальной аэробики «Чикорико». Упражнения на расслабление.	Текущий, тестирование
76			1	Комбинированный	Упражнения с предметом: набивным мячом	Упражнения с предметом: с набивным мячом (вес 2кг): поднимание мяча вверх, вперёд, вправо, влево; ходьба в обруч с мячом, удерживая на груди и за головой 30с; наклоны туловища вперёд, влево и вправо с удержанием мяча у груди и за головой; поднимание лежащего мяча слева вверх; поднимание лежащего мяча слева снизу вверх, опускание на пол слева, а затем справа с наклоном туловища; приседы с мячом с удержанием мяча вверх, вперёд, голову; перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь; передача мяча сверху двумя руками в колонне. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне. Упражнения на равновесие: расхождение вдвоём поворотом при встрече на	Текущий

						гимнастической скамейке; ходьба по наклонно установленной скамейке (н-50-60см); ходьба по бревну (низкому) с различными положениями рук Эстафеты.	
Игры							
77			1	Комбинированный	Игры с бегом. Игра «Бездомный заяц»	Игры с бегом. Игра «Бездомный заяц». Учебная игра «Пионербол». Упражнения с предметом: с набивным мячом.	Текущий
Фитнес – гимнастика							
78			1	Комбинированный	Коррекционная гимнастика. Упражнения на дыхание, расслабление, релаксацию	Коррекционная гимнастика. Упражнения на дыхание, расслабление, релаксацию: упражнения дыхательной гимнастики, упражнения с напряжением и расслаблением мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Комплекс упражнений «С массажным мячом».	Текущий
Игры							
79			1	Комбинированный	Пионербол правила и судейство	Учебная игра «Пионербол».	Текущий

Лёгкая атлетика							
80			1	Комбинированный	Низкий старт. Специальные беговые упражнения	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Низкий старт. Бег 30м Прыжки и прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20м; прыжки на мягкое препятствие высотой до 50см. Эстафеты.	Текущий
Фитнес – гимнастика							
81			1	Комбинированный	Коррекционная гимнастика. Упражнения для глаз.	Коррекционная гимнастика. Упражнения на дыхание, расслабление, релаксацию: упражнения дыхательной гимнастики, упражнения с напряжением и расслаблением мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Комплекс упражнений «С массажным мячом».	Текущий
Игры							

82			1	Комбинированный	Подвижные игры. Игры с прыжками.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Игры с прыжками.	Текущий
Лёгкая атлетика							
83			1	Комбинированный	Челночный бег	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Эстафеты.	Текущий
Фитнес – гимнастика							
84			1	Комбинированный	Коррекционная гимнастика с фитболом.	Коррекционная гимнастика (профилактическая направленность): упражнения для укрепления пальцев рук и развития моторики. Упражнения для снятия усталости с глаз. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп (фитбол мяч).	Текущий
Игры							
85			1	Комбинированный	Игры с мячами. Судей	Игры с метанием и ловлей мячей.	Текущий

					ство игр.		
Лёгкая атлетика							
86			1	Комбинированный	Прыжок в высоту прямого разбега способом «перешагивание»	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Эстафеты. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (внимание мягкому приземлению). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 20см) на отрезках 30-40м. Метание мяча на дальность с одного шага.	Текущий
Фитнес – гимнастика							
87			1	Комбинированный	Базовая гимнастика. Танцевальные шаги: «Шаг галопа»	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Базовая гимнастика: передвижения по кругу, в обход (шагом или бегом) с различными видами фигурной маршировки «Змейка». Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: упражнения стретчинга. Танцевальные шаги:	Текущий

						«Шаг галопа».	
Игры							
88			1	Комбинированный	Игры с ОРУ	Строевые упражнения. Упражнения в движении .Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Игры с ОРУ.	Текущий
Лёгкая атлетика							
89			1	Комбинированный	Броски набивного мяча весом 1кг различными способами двумя руками	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Броски набивного мяча весом 1кг различными способами двумя руками. Прыжок в длину с места. Бег 30 метров. Подвижные игры на внимание. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м-бег; 20 м-ходьба).	Текущий
Фитнес – гимнастика							
90			1	Комбинированный	Коррекционная гимнастика для мышц	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная гимнастика. (профилактическая)	Текущий

					спины.	направленность). Упражнения для укрепления пальцев рук и развития моторики (упражнения с массажным мячом). Упражнения для снятия усталости с глаз. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
Игры							
91			1	Комбинированный	Коррекционные игры с предметами.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин. Упражнения на развитие общей выносливости. Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве.	Текущий
Лёгкая атлетика							
92			1	Комбинированный	Метание мяча в цель с места. Тестирование прыжка в длину с места.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель (б/ б щит, мишень...) с места правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Бег 30 метров. Прыжки и прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге на отрезке до 15м; прыжки с ноги на ногу с	Текущий Тестирование.

						продвижением вперёд на отрезке до 20м; прыжки на мягкое препятствие высотой до50см.	
Фитнес – гимнастика							
93			1	Комбинированный	Атлетическая гимнастика: упражнения с предметами и утяжелителям и 500 г и 1 кг	Строевые упражнения. Комплексы упражнений танцевальной аэробики. Упражнения на расслабление. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями: упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажёр. Эстафеты с предметами.	Текущий
Игры							
94			1	Комбинированный	Игры с бегом, прыжками. Эстафет	Метание мяча в цель с места. Бег 30 метров. Игры с прыжками. Игры с бегом. Эстафеты.	Текущий
Лёгкая атлетика							
95			1	Комбинированный	Медленный бег до 3-х минут. Тестирование бег 30 метров.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3-х минут. Тестирование бег 30 метров.	Текущий Тестирование.
Фитнес – гимнастика							

96			1	Комбинированный	Коррекционная гимнастика. Упражнения на развитие моторики рук	Комплексы фитбол -аэробики и ОРУ с фитболами. Фигурная маршировка: «Диагональ», «Змейка». Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: упражнения с использованием предметов, с использованием бросков и ловли, элементов жонглирования (массажным и малым мячом). Упражнения с речитативом, сказками, играми.	Текущий
Игры							
97			1	Комбинированный	Эстафеты с препятствием.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты с предметом.	Текущий
Лёгкая атлетика							
98			1	Комбинированный	Метание мяча на дальность с одного шага.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлестыванием голени,	Текущий

						семенящий бег. Метание мяча на дальность с одного шага. Метание мяча в цель (б/б щит, мишень...) с места правой и левой рукой. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м-бег; 20 м-ходьба). Эстафеты.	
Фитнес – гимнастика							
99			1	Комбинированный	Коррекционная гимнастика для профилактики плоскостопия: на гимнастической стенке	Коррекционная гимнастика: упражнения на формирование правильной осанки (упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах спиной друг к другу, в сцеплении за руки; комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях). Упражнения на вытяжение. Упражнения для профилактики плоскостопия: на гимнастической стенке; захваты мяча ногами передача или перебрасывание в парах.	Текущий
Лёгкая атлетика							
100			1	Комбинированный	Тестирование метания малого мяча с места на	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предмета: основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые на месте и в движении.	Текущий Тестирование.

					дальность	Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с одного шага. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование метания малого мяча с места на дальность..	
Фитнес – гимнастика							
101			1	Комбинированный	Игровая гимнастика	Коррекционные игры. Игры на внимание. Эстафеты с препятствиями, круговые.	Текущий
Игры							
102			1	Комбинированный	Игры с метанием и ловлей мячей	Игры с метанием и ловлей мячей. Игры с прыжками. Игры с бегом.	Текущий

