

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено  
Протоколом педагогического совета  
От «29» августа 2022 г.  
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.  
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»  
\_\_\_\_\_ Мартынова Л.Р

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для **1 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса  
**3** часа в неделю; **99** часов в год  
Составитель: **Миниханов Н.А., учитель первой категории**

Согласовано

Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Сайфутдинова Л.Ю.

г. Альметьевск, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

### **Рабочая программа разработана на основе:**

- Закона РФ «об образовании» №273 –фз. Принят государственной думой РФ 21 декабря 2012г;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598).
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2).
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» в.и. Ляха, а.а. Зданевича (м.: просвещение, 2011)
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Учебного плана Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;на 2022-2023 учебный год;
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Закона РФ «о физической культуре и спорте» от 04.12.2007г №329-фз.
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования,2010 № 189;
- Санитарно-эпидемиологические требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года №26.

**Программа направлена на:**

**Целью программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Личностные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные.**

- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

*В результате изучения физической культуры ученик должен*

#### **знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня

#### **уметь**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов (3 урока в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Распределение программного материала**

		По примерной программе	По рабочей программе
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>	<b>62</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	7
1.2	Подвижные игры	20	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	15
1.4	Легкая атлетика	21	11
1.5	Лыжная подготовка	19	12
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>	<b>37</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	10
2.2	Плавание		10
2.3	Оздоровительная деятельность		6

2.4	<b><i>Прикладные Упражнения</i></b>		6
2.5	Борьба куреш		5
	Итого	99	99

### Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 1 общеобразовательного класса

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Возникновение физической культуры и спорта.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения», подвижная игра «Ловишка».	нет д\з		
2	Бег на 30 м с высокого старта. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка».	нет д\з		
3	Обучение технике челночного бега с использованием ИКТ. Упражнения на плоскостопию.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	нет д\з		
4	Обучение технике прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование шаговых движений.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	нет д\з		
5	Метания мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси лебеди».	нет д\з		
6	Русская народная подвижная игра «Горелки». Олимпийские игры.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия. Рассказ об Олимпийских играх – символике и традициях.	нет д\з		
7	Подвижная игра «Мышеловка». Что такое физическая культура?	Рассказ о физической культуре. Передвижение и выполнение упражнений. Разминка с мешочками, в движении. Техника метание мешочка на дальность. Подвижные игры «Колдунчики», «Салки», «Мышеловка».	нет д\з		
8	Темп и ритм. Метания малого мяча на точность. Упражнения на коррекцию бега.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу, и с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два мороза».	нет д\з		

9	Прыжок в длину с места с использованием ИКТ. Упражнения на коррекцию шаговых движений.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Прыжка в длину с места. Подвижная игра «Вол во рву».	нет д\з		
10	Ловля и броски мяча в парах.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	нет д\з		
11	Подвижная игра «Осада огорода». Упражнения на формирование осанки.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	нет д\з		
12	Индивидуальная работа с мячом. Школа упрощения мяча.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада огорода», «Вышибалы».	нет д\з		
13	Подвижная игра «Ночная охота». Упражнения с набивными мячами.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	нет д\з		
14	История возникновения борьбы «куреш» с использованием икт	Познакомиться правилами борьбы куреш. комплекс ору	нет д\з		
15	понятие стоек при борьбе: высокая, средняя, низкая с использованием ИКТ. Физические упражнения для коррекции расслабления.	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш Упражнения в движении. Специальные упражнения.	нет д\з		
16	понятие стоек при борьбе атакующая, защитная использованием икт.	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. Упражнения с мячами, специальные беговые упражнения.	нет д\з		
17	Подвижная игра «Точная передача». Комплекс упражнений на дыхание.	Упражнения с мячами, специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точная передача».	нет д\з		
18	Подвижные игры с элементами баскетбола. Комплекс упражнений в движении.	Упражнения в движении. Специальные упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола.	нет д\з		
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Разминка на матах. Техники выполнения группировки, перекатов. Подвижная игра «Удочка».	нет д\з		
20	Разновидности перекатов. Упражнения на формирование осанки.	ОРУ. Повторение разминки на матах. Техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка».	нет д\з		
21	Техника выполнения кувырка вперед. Упражнения для формирования шаговых движений.	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка».	нет д\з		



22	Стойка на лопатках. «мост». Упражнения на осанку.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	нет д\з		
23	Стойка на голове с использованием ИКТ. Круговая тренировка. Упражнения на плоскостопию.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	нет д\з		
24	Лазанье по гимнастической стенке. Комплекс упражнений на коррекцию бега и ходьбы.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнения. Проведения лазанья по гимнастической стенке. Повторение технике стойке на голове.	нет д\з		
25	Перелезание на гимнастической стенке. Упражнения для улучшения нижних конечностях.	Проведение разминки на гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, упражнения на матах. Кувырок вперед.	нет д\з		
26	Висы на перекладине с использованием ИКТ. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	нет д\з		
27	Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки.	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Поведение подвижной игры «Шмель». Круговая тренировка.	нет д\з		
28	Что такое гимнастика? Что такое осанка? Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения.	Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Разучивание игры «Береги предмет».	нет д\з		
29	Вис углом и вис согнувшись с использованием ИКТ. Вращение обруча.	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание вися углом и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву». Вращение обруча.	нет д\з		
30	Обучение наклона вперед из положение стоя. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Обучение наклона вперед из положение стоя. Подвижная игра «Два мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.	нет д\з		
31	Обучения подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Упражнения для формирования шаговых движений.	Разминка направленная на развитие гибкости. Обучения подъема туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».	нет д\з		

32	Закрепление техники подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Упражнения для формирования шаговых движений.	Разминка направленная на развитие гибкости. Обучения подъема туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».	нет д\з		
33	Обруч учимся им управлять. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с обручами.	Обруч учимся им управлять. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с обручами.	нет д\з		
34	понятие стоек при борьбе левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	нет д\з		
35	понятие стоек при борьбе левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	нет д\з		
36	понятие движения «куреш» шагами, с подставлением ноги. использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	нет д\з		
37	понятие дистанции «куреш»: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	нет д\з		
38	Инструктаж по ТБ на уроке лыжной подготовке. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Проверка лыжной формы, инвентаря.	нет д\з		
39	Обучение ступающего шага на лыжах без палок с использованием ИКТ. Упражнения для формирования правильной осанки	Обучение технике Ступающего шага с использованием ИКТ.Комплекс упражнений Упражнения для формирования правильной осанки	нет д\з		
40	Закрепление техники ступающего шага с использованием ИКТ. Разминка направленная на развитие гибкости.	Закрепление техники ступающего шага.Разминка направленная на развитие гибкости.	нет д\з		
41	Скользкий шаг на лыжах без палок с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для формирования самостоятельной ходьбы.	Переноска лыж под рукой, спускающий шаг без палок, скользкий шаг без палок.	нет д\з		
42	Повороты переступанием на лыжах без палок с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для формирования умения встать на ноги.	Переноска лыж под рукой, техники ступающего шага и скользкого шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.	нет д\з		
43	Ступающий шаг на лыжах с палками с использованием ИКТ. Упражнения на формирования шаговых движений.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение технике ступающего и скользкого шага на	нет д\з		

		лыжах без палок, поворот переступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах.			
44	Скользкий шаг на лыжах с палками с использованием ИКТ. Подвижные игры на свежем воздухе.	Ступающий лыжный шаг без палок, скользкий шаг без палок скользкий лыжный шаг с палками с использованием ИКТ.	нет д\з		
45	Поворот переступанием на лыжах с палками. Упражнения для формирования поворотов туловища в положении лёжа.	Повторение технике ступающего и скользкого шага без палок. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками.	нет д\з		
46	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок с использованием ИКТ. Упражнения для формирования контроля за положением головы и развития реакции опоры и равновесия рук.	Повторение техники ступающего и скользкого шага без палок. Просмотр подъема и спуска на компьютере. Упражнения для формирования контроля за положением головы и развития реакции опоры и равновесия рук.	нет д\з		
47	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками с использованием ИКТ. Подвижные игры.	Повторение техники ступающего и скользкого шага без палок. Просмотр подъема и спуска на компьютере.	нет д\з		
48	Прохождение дистанции 1 км (теория). Подвижные игры на улице.	Прохождение дистанции на лыжах без палок. подвижные игры «Два Мороза», «Снеговик».	Нет д\з		
49	Скользкий шаг на лыжах «змейкой» (теория). Игры для развития ориентировки в пространстве.	Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Знакомство с биатлоном.	Нет д\з		
50	Закрепление техники подъемов и спусков под уклон на лыжах с палками.	Разминка направленная на развитие гибкости. Повторение техники ступающего и скользкого шага без палок. Просмотр подъема и спуска на компьютере.	Нет д\з		
51	Упражнения и игры для развития мелкой моторики рук и кисти, стопы и пальцев ног.	Комплекс ОРУ для развития мелкой моторики верхних и нижних конечностей в игровой форме.	Нет д\з		
52	Что такое личная гигиена человека? Подвижная игра «Два мороза».	Ознокмление с понятием личной гигиены (теория). Подвижная игра «Два мороза».	Нет д\з		
53	Броски и ловля мяча в парах.	Разучивание разминки с мячами упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города».	Нет д\з		
54	Обучение технике ведения мяча.	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	Нет д\з		
55	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Нет д\з		

56	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом. Обучение техники броска набивного мяча от груди.	Нет д\з		
57	Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами. Закреплении техники броска набивного мяча от груди.	Нет д\з		
58	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».	Нет д\з		
59	Техника прыжка в высоту с прямого разбега с использованием ИКТ. Коррекция и развитие координационных способностей.	Проведение беговой разминки. Обучение прыжка в высоту с прямого разбега.	Нет д\з		
60	Прыжок в высоту с прямого разбега с использованием ИКТ. Упражнения на формирование и коррекции осанки.	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега с использованием ИКТ.	Нет д\з		
61	Обучение броска набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Обучение броску набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Нет д\з		
62	Прыжки в высоту с использованием ИКТ. Упражнения на дыхание. Подвижные игры с мячом.	Повторение разминки с мячом, техника прыжка в высоту. Подвижные игры «Охотники и утки», «Антивышибалы».	Нет д\з		
63	Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Нет д\з		
64	Профилактика плоскостопия и коррекция телосложения.	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель».	Нет д\з		
65	Комплекс упражнений на формирования и коррекции осанки.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».	Нет д\з		
66	Беговые упражнения. Подвижные игры.	Проведение разминки в движении и игровыми упражнением. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдуний»	Нет д\з		
67	Обучение технике высокому старту. Упражнения на выносливость.	Повторение разминки в движении. Обучение технике высокому старту. Разучивание подвижной игры «Хвостики».	Нет д\з		

68	Командная подвижная игра «Хвостики».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка».	Нет д\з		
69	Комплекс упражнений СБУ.	Проведение беговой разминки, тестирование прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки»	Нет д\з		
70	Что такое плавание? Виды плавания (теория).Русская народная игра «Горелки».	Комплекс общеразвивающих упражнений, повторение прыжков на месте и в высоту с места. Подвижная игра «Горелки».	Нет д\з		
71	Обучение технике ныряние в воду. Подвижные игры с мячом «Охотники и утки»	Обучение технике ныряние в воду. Общеразвивающие упражнения. Повторение подвижной игры «Горелки».	Нет д\з		
72	Обучение технике плавания кроль на груди. Комплекс упражнений в воде.	Обучение технике плавания кроль на груди. Комплекс упражнений в воде. Разминка, направленная на развитие координации движений.	Нет д\з		
73	Командные подвижные игры «Вышибалы через сетку», «Охотники и утки».	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Нет д\з		
74	Комплекс упражнений на формирования и коррекции осанки, дыхания и телосложения. Подвижные игры «Анти вышибалы».	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Нет д\з		
75	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами. Повторение техники бросков и ловли мяча.	Нет д\з		
76	Обучение технике ведения мяча.	Обучать техники ведения мяча. Повторение игры «Вышибалы через сетку»	Нет д\з		
77	Упражнения для разучивания техники плавании способом баттерфляй(на суше), разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине с использованием ИКТ.	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений способом баттерфляй. Начать обучать технике поворотов при плавании на груди и на спине, упражнения на суше.	Нет д\з		
78	Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений способом баттерфляй.	Нет д\з		
79	обучение технике гребковых движений руками способом баттерфляй	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений рук способом баттерфляй.	Нет д\з		
80	Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ для развития координационных способностей. Эстафеты с мячами.	Нет д\з		

81	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Комплекс ОРУ для развития подвижности суставов конечностей. . Эстафеты со скакалками.	Нет д\з		
82	дыхание пловца при плавании способом баттерфляй	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике дыхания пловца при плавании способом баттерфляй.	Нет д\з		
83	Дыхательная гимнастика.	Комплекс ОРУ Дыхательная гимнастика.. . Эстафеты со мячами.	Нет д\з		
84	Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.. . Эстафеты со предметами.	Нет д\з		
85	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Комплекс ОРУ для развития подвижности суставов конечностей. Эстафеты с обручем.	Нет д\з		
86	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Комплекс ОРУ для развития вестибулярного аппарата. Подвижные игры.	Нет д\з		
87	Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ для развития координационных способностей. Эстафеты с мячами.	Нет д\з		
88	Упражнения для формирования свода стопы.	Комплекс ОРУ для формирования свода стопы. Эстафеты с мячами.	Нет д\з		
89	Комплексы дыхательных упражнений.	Комплекс ОРУ Дыхательная гимнастика.. . Эстафеты со мячами.	Нет д\з		
90	Гимнастика для глаз.	Комплекс гимнастики для глаз. Эстафеты с предметами.	Нет д\з		1405
91	<b>Подвижная игра</b> «У ребят порядок строгий».	Разучивание правил подвижной игры «У ребят порядок строгий»	Нет д\з		1705
92	<b>Подвижная игра</b> «У медведя во бору».	Разучивание правил подвижной игры «У медведя во бору». Закрепление правил подвижной игры «У ребят порядок строгий».	Нет д\з		2005
93	<b>Подвижная игра</b> «Утята».	Разучивание правил подвижной игры «Утята» Закрепление правил подвижной игры «У медведя во бору».	Нет д\з		2105
94	<b>Подвижная игра</b> «Затейливый заяц».	Разучивание правил подвижной игры «Затейливый заяц». Закрепление правил подвижной игры «Утята».	Нет д\з		2405
95	<b>Подвижная игра</b> «Кошка и мышки».	Разучивание правил подвижной игры «Кошка и мышки»». Закрепление правил подвижной игры «Затейливый заяц».	Нет д\з		
96	<b>Подвижная игра</b> «Рыболов».	Разучивание правил подвижной игры «Рыболов». Закрепление правил подвижной игры «Кошка и мышки».	Нет д\з		
97	<b>Подвижная игра</b> «Кто быстрее?».	Разучивание правил подвижной игры «Кто быстрее?».	Нет д\з		
		Закрепление правил подвижной игры «Рыболов».			



--	--	--	--	--	--