

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО

название курса внеурочной деятельности

1-4

класс

Направление: спортивно-оздоровительное

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа *Здоровье - это здорово* по внеурочной деятельности, организованной в специальной медицинской группе для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО, программы формирования УУД; с учетом Инструкции по формированию специальной медицинской группы школьников, организации и проведению в ней уроков физической культуры, утвержденной приказом начальника Департамента образования от 17 ноября 2015 года № 720.

Настоящая программа составлена для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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.

Оздоровительно – коррекционные задачи:

- Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
- Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
- Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
- Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся общеобразовательного учреждения в ходе ежегодной комплексной оценки состояния здоровья по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

Специальная медицинская группа разделяется на две подгруппы:

1) Подгруппа «А» - дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и способные перейти в подготовительную группу после нескольких лет занятий физической культурой.

2) Подгруппа «В» - дети, имеющие органические необратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий физической культурой должен стать переход в подгруппу «А».

Занятия в специальной медицинской группе проводятся отдельно от основных уроков физической культуры.

Комплектование специальной медицинской группы:

1. Комплектование проводится на основе распределения учащихся по группам здоровья, которые создаются по данным медицинских обследований, спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

2. В соответствии с письмом Минздравсоцразвития РФ от 15.01.2008 г. № 206-ВС «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях» списки групп составляются школьным медицинским работником ежегодно (к концу учебного года) с учетом возраста, показателя физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Списки учащихся СМГ визируются школьным медицинским работником и печатью детского лечебного учреждения.

3. Завизированные списки учащихся утверждаются приказом руководителя образовательного учреждения.

4. Наполняемость СМГ составляет не более 15 человек.

5. В состав СМГ входят учащиеся разных возрастов.

6. Занятия физической культурой для детей СМГ являются обязательными и включаются в объем недельной учебной нагрузки учащегося.

7. Периодичность занятий 3 раза в неделю по 30 минут.

8. Занятия СМГ проводятся в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 кв.м. на человека (кабинет ЛФК).

9. Учащиеся СМГ не сдают нормативы и не участвуют в спортивных соревнованиях.

Особенности нагрузки в СМГ:

1. Для учащихся подгруппы «А» нагрузки постоянно возрастают по интенсивности и объему согласно адаптационным функциональным возможностям организма. Двигательные нагрузки проводятся при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в начале четверти и доводится до 140 – 150 ударов в минуту в основной части урока к концу четверти.

2. Учащиеся подгруппы «В» выполняют физические упражнения при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в течение всего учебного года.

Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся СМГ делится на два периода – подготовительный и основной:

1. Подготовительный период (сентябрь – декабрь):

Цель:

- овладение навыками правильного дыхания,
- освоение техники простейших упражнений,
- постепенное развитие адаптации организма к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Задачи:

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь организм школьников к выполнению физической нагрузки,
- воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями,
- научить быстро находить и правильно считать пульс,
- обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6 – 8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При их подборе учитываются характер

заболевания, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося.

В течение первой четверти половина всех упражнений выполняется в медленном темпе из исходного положения «лежа» и «сидя». За это время изучаются особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку.

2. Основной период (январь – май):

Цель:

- восстановление нарушенных функций,
- повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма,
- обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование за счет более интенсивных тренировок организма.

Задачи:

- освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ,

- повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния его здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все виды общеразвивающих упражнений, виды легкой атлетики, элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные шаги, упражнения в равновесии, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Делается акцент на положительные эмоции.

Для регуляции дозировки физической нагрузки на занятиях используются следующие характеристики:

- 1) Темп движения, т.е. количество движений в единицу времени;
- 2) Амплитуда движений;
- 3) Время, затрачиваемое на выполнение упражнений и отдых между ними;
- 4) Степень мышечного напряжения;
- 5) Исходные положения при выполнении упражнений;
- 6) Подбор физических упражнений путем их усложнения, включая упражнения с отягощением;
- 7) Эмоциональный фактор.

Для контроля физической нагрузки применяются методы хронометража и пульсометрии. Пульсометрия позволяет оценить правильность распределения нагрузки на уроке и адекватность ее функциональным возможностям занимающихся.

Организация урока в СМГ:

- 1) Построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее подготовленные,
- 2) Определение у школьников перед каждым уроком ЧСС,
- 3) При проведении эстафеты более подготовленные дети начинают и заканчивают эстафету, при необходимости выполнив задание дважды,
- 4) При проведении игр слабо подготовленные дети заменяются каждые две минуты,
- 5) В первой четверти 5 – 7 минут основной части урока уделяются выполнению индивидуальных упражнений, подбираемые учителем в зависимости от диагноза ребенка.

Обязательные требования к уроку:

- 1) Обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- 2) Достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

3) Формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Освоение программы по физической культуре в СМГ подлежит текущему оцениванию и итоговой аттестации.

В соответствии с письмом Минобразования РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» при выставлении текущей отметки учащемуся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой. Текущая отметка успеваемости учащегося СМГ выставляется по пятибалльной шкале.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся СМГ выставляется с учетом:

1. Теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность),

2. Стойкой мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамики их физической возможности,

3. Регулярности посещения занятий, старательности выполнения заданий учителя, овладение доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующих гимнастик, необходимыми знаниями в области физической культуры; в этом случае выставляется положительная отметка.

Итоговая отметка по физической культуре в обязательном порядке выставляется в аттестаты об основном общем и среднем образовании всем учащимся, независимо от медицинской группы.

Рабочая программа составлена с учётом заболеваемости обучающихся. В приложении представлены методические рекомендации по ведению урока, заболеваниям учащихся.

**I. Результаты освоения
курса внеурочной деятельности**

Личностные УУД:

1 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья
уважать свою семью, своих родственников, любовь к родителям
освоить роли ученика, формирование интереса (мотивации) к учению

2 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг
уважать свой народ, свою родину
освоение личностного смысла учения, желания учиться

3 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого
уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу

4 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого, народ, национальность и т.д.
уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
освоение личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута

Регулятивные УУД:

1 класс

организовывать свое рабочее место под руководством учителя
--

2 класс

самостоятельно организовывать свое рабочее место; следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности
определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем

3 класс

самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий; самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно

определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов

4 класс

самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать

определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку

Познавательные УУД:

1 класс

сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

2 класс

определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания; находить необходимую информацию как в учебнике, так и в словарях и учебнике; наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

3 класс

извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.); анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты

4 класс

сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты

Коммуникативные УУД:

1 класс

соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить

2 класс

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки

3 класс

отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению

4 класс

выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы правильного выполнения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

II. Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

1 – 2 классы

Основы знаний	Двигательный режим ученика специальной медицинской группы. Значение утренней гимнастики. Одежда ученика во время занятий физической культуры. Гигиенические процедуры после занятий физическими упражнениями (смена спортивной одежды, водные процедуры). Правильная осанка, дыхание во время занятий физическими упражнениями.
ОФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика (грудной, брюшной тип дыхания; смешанный тип дыхания в положении лежа и стоя; дыхание во время выполнения различных движений). 2. Упражнения на развитие подвижности в суставах (общеразвивающие упражнения; развитие быстроты и выносливости; чередование с ходьбой: 15 сек. бега + 1 мин. ходьбы). 3. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с большими и малыми мячами).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика (построения и перестроения; упражнения на расслабление; упражнения на формирование осанки; танцевальные упражнения; лазание; перелезание; подлезание; переползание; упражнения на удержание равновесия). 2. Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание). 3. Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Быстро по местам», «Мяч соседу», «Метко в цель». 4. Корректирующая гимнастика.

3 класс

Основы знаний	Режим дня. Основы закаливания.
ОФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика. 2. Развитие подвижности в суставах. 3. Развитие ловкости и координации движений.
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика (построения и перестроения; упражнения на расслабление; упражнения с гимнастической палкой; упражнения на формирование осанки; танцевальные упражнения; лазание; перелезание; подлезание; переползание; упражнения на удержание равновесия). 2. Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание мяча). 3. Подвижные игры, эстафеты с предметами и без предметов. 4. Корректирующая гимнастика.

4 класс

Основы знаний	Режим дня. Гигиена тела, правила приема водных процедур.
ОФП	1. Дыхательная гимнастика (грудной, брюшной тип дыхания; смешанный тип дыхания в положении лежа и стоя; дыхание во время выполнения различных движений).

	<p>2. Развитие быстроты движений, общей выносливости (бег в сочетании с ходьбой, встречные эстафеты на дистанции 10-15 м.).</p> <p>3. Развитие силы и подвижности суставов (общеразвивающие упражнения; упражнения на расслабление мышц).</p> <p>4. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с мячами).</p>
Специальная физическая подготовка	<p>1. Гимнастика (строевые упражнения; упражнения на формирование осанки, упражнения с гимнастическими палками).</p> <p>2. Легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки в высоту, метание малого мяча).</p> <p>3. Корректирующая гимнастика.</p>

Требования к учащимся начальной школы.

1. Знать гигиенические требования к занятиям физической культуры.
2. Знать и уметь выполнять все команды на построение и перестроение.
3. Уметь выполнять основные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с правильным дыханием.
4. Уметь бросать и ловить мяч.
5. Уметь лазать по гимнастической скамье.
6. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.
7. Уметь ходить под счет, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.
8. Уметь играть, соблюдая правила.

VI. Тематическое планирование

Группа 1

4 классы (группа "А") 3 часа в неделю / 102 часа в год

Индивидуальная программа:

Пасюкова Елизавета учащаяся 4А класса (диагноз – сколиоз);

Подготовительный период (сентябрь-декабрь)

48 часов

№	Дата проведения		Количество часов		Тема занятия	Примечание (виды учебной деятельности)
	План	Факт	План	Факт		
1	2.09.20	2.09.20			Основы знаний. «Двигательный режим ученика СМГ. Одежда во время занятий. Гигиенические процедуры после занятий (смена спортивной одежды, водные процедуры). ЧСС». Пасюкова Е. – упражнения на осанку.	Слушают. Находят пульс, ведут подсчет пульса 80 уд/минуту.
2	3.09.20	3.09.20			Основы знаний. «Значение занятий физическими упражнениями. Значение утренней гимнастики. Правильная осанка. Дыхание во время занятий». Пасюкова Е. – профилактика плоскостопия.	Слушают. Принимают положение правильной осанки около стены, называют признаки правильной осанки. Выполняют дыхательные упражнения

						через нос.
3	4.09. 20	4.09.2 0			ОФП. «Дыхательная гимнастика – грудной, брюшной тип дыхания» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках. Игра «Класс, смирно!»
4	7.09. 20	7.09.2 0			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках. ОРУ. Игра «Найди свое место»
5	9.09. 20	9.09.2 0			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:1. Построение в шеренгу, повороты вправо, влево; ходьба по кругу, на носках, пятках, приставным шагом. ОРУ. Игра «Класс, смирно!»
6	11.09. .20	11.09. 20			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:2. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, с крестным шагом. ОРУ. Игра «Собери игрушки»

7	14.09 .20	14.09. 20			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:3. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, в разных направлениях. ОРУ. Игра «Найди свое место»
8	16.09 .20	16.09. 20			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:4. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, перестроение в 2 колонны. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
9	18.09 .20	18.09. 20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба под счет. Медленный бег 15 секунд. ОРУ с гимнастическим и палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Найди скрепку»
10	21.09 .20	21.09. 20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба под счет. Медленный бег 15 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическим и палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Вселенная»

11	23.09. .20	23.09. 20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Медленный бег 30 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическим и палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Пройди, не упади»
12	25.09. .20	25.09. 20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега, развитие быстроты и выносливости. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба на носках, пятках. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическим и палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Найди скрепку»
13	28.09. .20	28.09. 20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба в разных направлениях. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Вселенная»
14	30.9. 20	30.09. 20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба широким, узким шагом. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Передай мяч»
15	2.10. 20	2.10.2 0			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на	Ходьба. Медленный бег 1 минута с чередованием с

					осанку.	ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. Игра «Пройди, не упали»
16	5.10.20	5.10.20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба – коротким, длинным шагом. Бег. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Метко в цель»
17	7.10.20	7.10.20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Построение, повороты направо, налево. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Летающая тарелка»
18	9.10.20	9.10.20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба с упражнениями для рук. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Передай соседу»
19	12.10.20	12.10.20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба с препятствиями. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Большая стирка»
20	14.10.20	14.10.20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег с движением рук. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Игра «Метко в цель»
21	16.10.20	16.10.20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Игра «Собери игрушки»

22	19.10 .20	19.10. 20			ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра «Сбей кеглю»
23	21.10 .20	21.10. 20			ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра «Большая стирка»
24	23.10 .20	23.10. 20			ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра «Поехали!»
25	26.10 .20				ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Игра «Найди скрепку»
26	28.10 .20				ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Игра «Мост»
27	30.10 .20				ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Игра «Сбей кеглю»
28	2.11. 20				ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Игра «Поехали!»
29	4.11. 20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Хвостики»
30	6.11. 20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Мост»
31	9.11. 20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Идем в гости»

32	11.11 .20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Большая стирка»
33	13.11 .20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Марс»
34	16.11 .20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Летающая тарелка»
35	18.11 .20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Повтори!»
36	20.11 .20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Метко в цель»
37	23.11 .20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Хвостики»
38	25.11 .20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Попади в кольцо»
39	27.11 .20				Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Собери карандаши»

40	30.12. .20				Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мяч соседу»
41	2.12. 20				Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Повтори за мной!»
42	4.12. 20				Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье. Игра «Хвостики»
43	7.12. 20				Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках. Игра «Прокати дальше»
44	9.12. 20				Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Собери карандаши»
45	11.12. .20				Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо»
46	14.12. .20				Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Поехали»

47	16.12 .20				Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Кинезиологические упражнения «Колечки». Игра «Прокати обруч»
48	18.12 .20				Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Кинезиологические упражнения «Алфавит». Игра «Большая стирка»

**Основной период (январь-май)
54 часа**

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1	12.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
2	14.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика по Будейко» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Метко в цель»
3	15.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – йога» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Займи свое место»
4	18.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – с произношением звуков» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Хвостики»
5	20.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – во время бега» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Перешагни, не урони»
6	22.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с высоким подниманием колен»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери игрушки»

			Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	
7	25.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с наклоном корпуса». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Повтори за мной»
8	27.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с поворотом корпуса». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Метко в цель»
9	29.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с движением рук» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Найди скрепку»
10	1.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с захлестом ног» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра « Собери карандаши»
11	3.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с чередованием приставных шагов боком» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Кто дальше»
12	5.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Подскоки на месте, с продвижением». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба, Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Повтори за мной»
13	8.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – махи ногами». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Гимнастика для глаз. Игра «Летающая тарелка»
14	10.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки ноги врозь». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Идем в гости»
15	12.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки на одной ноге, на двух». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Большая стирка»
16	15.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – выпады». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю»

17	17.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – перешагивание через предметы». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Гимнастика для глаз. Игра «Хвостики»
18	19.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом в стороны». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж рук. Игра «Займи свое место»
19	22.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом вперед, назад». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж ног. Игра «Вселенная»
20	24.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – повороты корпусом». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Самомассаж живота. Игра «Собери карандаши»
21	26.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – вращение обруча». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Стрейчинг. Игра «Идем в гости»
22	1.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола двумя руками». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Релаксация. Игра «Докати обруч»
23	3.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола одной рукой, поочередно». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Дыхательная гимнастика. Игра «Большая стирка»
24	5.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание мяча в стену и ловля его». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю»
25	9.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание фитбола друг другу». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Зарядка для глаз. Игра «Летающая тарелка»
26	10.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Удержание равновесия на фитболе». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Самомассаж рук. Игра «Перешагни, не урони»

27	12.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку на двух ногах». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж ног. Игра «Попади в кольцо»
28	15.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку с подскоком». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж живота. Игра «Мост»
29	17.03.21		Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – стоя» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Стрейчинг. Игра «Мяч соседу»
30	19.03.21		Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – лежа» Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Релаксация. Игра «Быстро по местам»
31	22.03.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по полу». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Дыхательная гимнастика. Игра «Ветерок»
32	24.03.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по широкой скамье». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Гимнастика для глаз. Игра «Попади в кольцо»
33	26.03.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по узкой скамье». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Докати обруч»
34	2.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – стопы наружу, внутрь». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Пройди, не урони»
35	5.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика - приставной шаг на круглом бревне». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Повтори за мной»
36	7.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба на круглом бревне стопы прямо». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Крабики»

37	9.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – самомассаж спины». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Займи свое место»
38	12.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – стойка на лопатках». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Ветерок»
39	14.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика–упражнения на мышцы живота». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Летающая тарелка»
40	16.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы спины». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Собери карандаши»
41	19.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы рук». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Сбей кеглю»
42	21.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы плечевого пояса». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Пройди не урони»
43	23.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы ног». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мост»
44	26.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы бедер». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Вселенная»
45	28.04.21		Специальная физическая подготовка «Упражнения на равновесие». Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье. Игра «Попади в кольцо»
46	30.04.21		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках. Игра «Хвостики»
47	3.05.21		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Займи свое место»
48	5.05.21		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо»
49	7.05.20		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание

			Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	тяжелого мяча в цель. Игра «Мяч соседу»
50	10.05.21		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика –прыжки, перепрыгивание через предмет. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Донеси, не урони»
51	12.05.21		Специальная физическая подготовка. Лазание по спортивной лестнице. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Игра «Большая стирка»
52	14.05.21		Специальная физическая подготовка. Перелезание под скамейкой. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Игра «Перешагни, не урони»
53	17.05.21		Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Кинезиологические упражнения «Колечки». Игра «Хоккей»
54	19.05.21		Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Пасюкова Е. –упражнения на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Кинезиологические упражнения «Алфавит». Игра «Передай мяч»

Группа 2

1 классы (группа "Б") 3 часа в неделю / 99 часов в год
Подготовительный период (сентябрь-декабрь)
47 часов

Индивидуальная программа:

Садикова София 1А класс (диагноз – сколиоз),

Бочанова Полина 1Б класс (диагноз – ДНО, комбинированное плоскостопие),

Нестеров Кирилл 1Б класс (диагноз – бронхиальная астма),

Уваровский Роман 1В класс (диагноз – плоскостопие),

Шерпак Ярослав 1В класс (диагноз - сколиоз).

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1	2.09.20	2.09.20	Основы знаний. «Двигательный режим ученика СМГ. Одежда во время занятий. Гигиенические процедуры после занятий (смена спортивной одежды, водные процедуры). ЧСС». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Слушают. Находят пульс, ведут подсчет пульса 80 уд/минуту.
2	3.09.20	3.09.20	Основы знаний. «Значение занятий физическими упражнениями. Значение утренней гимнастики. Правильная осанка. Дыхание во время занятий».	Слушают. Принимают положение правильной осанки около стены, называют признаки правильной осанки.

			Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Выполняют дыхательные упражнения через нос.
3	4.09.20	4.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – грудной, брюшной тип дыхания» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках. Игра «Класс, смирно!»
4	7.09.20	7.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках. ОРУ. Игра «Найди свое место»
5	9.09.20	9.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:1. Построение в шеренгу, повороты вправо, влево; ходьба по кругу, на носках, пятках, приставным шагом. ОРУ. Игра «Класс, смирно!»
6	11.09.20	11.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:2. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, с крестным шагом. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
7	14.09.20	14.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:3. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, в разных направлениях. ОРУ. Игра «Найди свое место»
8	16.09.20	16.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:4. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, перестроение в 2 колонны. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
9	18.09.20	18.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника	Ходьба под счет. Медленный бег 15 секунд.

			бега. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Найди скрепку»
10	21.09.20	21.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба под счет. Медленный бег 15 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Вселенная»
11	23.09.20	23.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Медленный бег 30 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Пройди, не упади»
12	25.09.20	25.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега, развитие быстроты и выносливости. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба на носках, пятках. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Найди скрепку»
13	28.09.20	28.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба в разных направлениях. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Вселенная»
14	30.9.20	30.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба широким, узким шагом. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Передай мяч»
15	2.10.20	2.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Пройди, не упади»
16	5.10.20	5.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П.,	Ходьба – коротким, длинным шагом. Бег. Подсчет пульса 120-130

			Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	уд/мин. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Метко в цель»
17	7.10.20	7.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Построение, повороты направо, налево. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Летающая тарелка»
18	9.10.20	9.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба с упражнениями для рук. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Передай соседу»
19	12.10.20	12.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба с препятствиями. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Большая стирка»
20	14.10.20	14.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег с движением рук. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Игра «Метко в цель»
21	16.10.20	16.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Игра «Собери игрушки»
22	19.10.20	19.10.20	ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра «Сбей кеглю»
23	21.10.20	21.10.20	ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра «Большая стирка»
24	23.10.20	23.10.20	ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Садикова С., Бочанова П.,	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра

			Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	«Поехали!»
25	26.10.20		ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Игра «Найди скрепку»
26	28.10.20		ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Игра «Мост»
27	30.10.20		ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Игра «Сбей кеглю»
28	2.11.20		ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Игра «Поехали!»
29	4.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Хвостики»
30	6.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Мост»
31	9.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Идем в гости»
32	11.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П.,	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра

			Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	«Большая стирка»
33	13.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Марс»
34	16.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Летающая тарелка»
35	18.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Повтори!»
36	20.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Метко в цель»
37	23.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Хвостики»
38	25.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Попади в кольцо»
39	27.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Собери карандаши»

40	30.12.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мяч соседу»
41	2.12.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Повтори за мной!»
42	4.12.20		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье. Игра «Хвостики»
43	7.12.20		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках. Игра «Прокати дальше»
44	9.12.20		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Собери карандаши»
45	11.12.20		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо»
46	14.12.20		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Поехали»
47	18.12.20		Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Кинезиологические упражнения «Колечки». Игра «Прокати обруч»

**Основной период (январь-май)
52 часа**

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1	12.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
2	14.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика по Будейко» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Метко в цель»
3	15.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – йога» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Займи свое место»
4	18.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – с произношением звуков» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Хвостики»
5	20.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – во время бега» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Перешагни, не урони»
6	22.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с высоким подниманием колен» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
7	25.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с наклоном корпуса». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Повтори за мной»

			гимнастика.	
8	27.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с поворотом корпуса». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Метко в цель»
9	29.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с движением рук» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Найди скрепку»
10	1.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с захлестом ног» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери карандаши»
11	3.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с чередованием приставных шагов боком» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Кто дальше»
12	5.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Подскоки на месте, с продвижением». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба, Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Повтори за мной»
13	8.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – махи ногами». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Гимнастика для глаз. Игра «Летающая тарелка»
14	10.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки ноги врозь». Садикова С., Бочанова П.,	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика.

			Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Игра «Идем в гости»
15	12.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки на одной ноге, на двух». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Большая стирка»
16	15.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – выпады». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю»
17	17.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – перешагивание через предметы». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Гимнастика для глаз. Игра «Хвостики»
18	19.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом в стороны». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж рук. Игра «Займи свое место»
19	22.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом вперед, назад». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж ног. Игра «Вселенная»
20	24.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – повороты корпусом». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Самомассаж живота. Игра «Собери карандаши»
21	26.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – вращение обруча». Садикова С., Бочанова П.,	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Стрейчинг. Игра «Идем в

			Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	гости»
22	5.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола двумя руками». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Релаксация. Игра «Докати обруч»
23	9.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола одной рукой, поочередно». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Дыхательная гимнастика. Игра «Большая стирка»
24	10.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание мяча в стену и ловля его». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю»
25	12.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание фитбола друг другу». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Зарядка для глаз. Игра «Летающая тарелка»
26	15.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Удержание равновесия на фитболе». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Самомассаж рук. Игра «Перешагни, не урони»
27	17.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку на двух ногах». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж ног. Игра «Попади в кольцо»

28	19.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку с подскоком». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж живота. Игра «Мост»
29	22.03.21		Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – стоя» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Стрейчинг. Игра «Мяч соседу»
30	24.03.21		Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – лежа» Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Релаксация. Игра «Быстро по местам»
31	26.03.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по полу». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Дыхательная гимнастика. Игра «Ветерок»
32	2.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по широкой скамье». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Гимнастика для глаз. Игра «Попади в кольцо»
33	5.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по узкой скамье». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Докати обруч»
34	7.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – стопы наружу, внутрь». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я –	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Пройди, не урони»

			упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	
35	9.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – приставной шаг на круглом бревне». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Повтори за мной»
36	12.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба на круглом бревне стопы прямо». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Крабики»
37	14.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – самомассаж спины». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Займи свое место»
38	16.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – стойка на лопатках». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Ветерок»
39	19.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы живота». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Летающая тарелка»
40	21.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы спины». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Собери карандаши»
41	23.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы рук».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Сбей кеглю»

			Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	
42	26.04.21		Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы плечевого пояса». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Пройди не урони»
43	28.04.21		Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы ног». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мост»
44	30.04.21		Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы бедер». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Вселенная»
45	3.05.21		Специальная физическая подготовка «Упражнения на равновесие». Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье. Игра «Попади в кольцо»
46	5.05.21		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках. Игра «Хвостики»
47	7.05.20		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Займи свое место»
48	10.05.21		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие;	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо»

			Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	
49	12.05.21		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Мяч соседу»
50	14.05.21		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика – прыжки, перепрыгивание через предмет. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Донеси, не урони»
51	17.05.21		Специальная физическая подготовка. Лазание по спортивной лестнице. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ. Игра «Большая стирка»
52	19.05.21		Специальная физическая подготовка. Перелезание под скамейкой. Садикова С., Бочанова П., Уваровский Р., Шерпак Я – упражнения на осанку, плоскостопие; Нестеров К. – дыхательная гимнастика.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ. Игра «Перешагни, не урони»

Группа 3

**2, 3, 4 классы (группа "Б") 3 часа в неделю / 102 часа в год
Подготовительный период (сентябрь-декабрь)**

Индивидуальная программа:

**Левчук Владислав 2Б класс (диагноз – пиелонефрит),
Шаманская Каролина 2Г класс (диагноз – сколиоз),
Харина Ульяна 3А класс (диагноз – врожденная аномалия шейных позвонков),
Файдель Кирилл 4Б класс (диагноз – сколиоз),
Юшина Ольга 4В класс (диагноз – плоскостопие),
Развозжаева Ксения 4А класс (диагноз – плоскостопие),
Задорина Татьяна 4 класс (диагноз – сколиоз, плоскостопие).**

Подготовительный период (сентябрь-декабрь)

48 часов

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1	2.09.20	2.09.20	Основы знаний. «Двигательный режим ученика СМГ. Одежда во время занятий. Гигиенические процедуры после занятий (смена спортивной одежды, водные процедуры). ЧСС».	Слушают. Находят пульс, ведут подсчет пульса 80 уд/минуту.

			Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. –упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	
2	3.09.20	3.09.20	Основы знаний. «Значение занятий физическими упражнениями. Значение утренней гимнастики. Правильная осанка. Дыхание во время занятий». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Слушают. Принимают положение правильной осанки около стены, называют признаки правильной осанки. Выполняют дыхательные упражнения через нос.
3	4.09.20	4.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – грудной, брюшной тип дыхания» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках. Игра «Класс, смирно!»
4	7.09.20	7.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках. ОРУ. Игра «Найди свое место»
5	9.09.20	9.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:1. Построение в шеренгу, повороты вправо, влево; ходьба по кругу, на носках, пятках, приставным шагом. ОРУ. Игра «Класс, смирно!»
6	11.09.20	11.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:2. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, с крестным шагом. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
7	14.09.20	14.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:3. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, в разных направлениях. ОРУ. Игра «Найди свое место»
8	16.09.20	16.09.20	ОФП. «Дыхательная гимнастика –	Дыхательная гимнастика во

			смешанный тип дыхания» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	время выполнения ОРУ в соотношении 1:4. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, перестроение в 2 колонны. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
9	18.09.20	18.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба под счет. Медленный бег 15 секунд. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Найди скрепку»
10	21.09.20	21.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба под счет. Медленный бег 15 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Вселенная»
11	23.09.20	23.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Медленный бег 30 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Пройди, не упади»
12	25.09.20	25.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега, развитие быстроты и выносливости. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба на носках, пятках. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Найди скрепку»
13	28.09.20	28.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба в разных направлениях. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Вселенная»
14	30.9.20	30.09.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба широким, узким шагом. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Передай мяч»

15	2.10.20	2.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. Игра «Пройди, не упави»
16	5.10.20	5.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба – коротким, длинным шагом. Бег. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Метко в цель»
17	7.10.20	7.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Построение, повороты направо, налево. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Летающая тарелка»
18	9.10.20	9.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба с упражнениями для рук. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Передай соседу»
19	12.10.20	12.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба с препятствиями. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Большая стирка»
20	14.10.20	14.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег с движением рук. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Игра «Метко в цель»
21	16.10.20	16.10.20	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Игра «Собери игрушки»
22	19.10.20	19.10.20	ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра «Сбей кеглю»

23	21.10.20	21.10.20	ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра «Большая стирка»
24	23.10.20	23.10.20	ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Игра «Поехали!»
25	26.10.20		ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Игра «Найди скрепку»
26	28.10.20		ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Игра «Мост»
27	30.10.20		ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Игра «Сбей кеглю»
28	2.11.20		ОФП. Развитие ловкости и координации движений. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Игра «Поехали!»
29	4.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Хвостики»
30	6.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Мост»

31	9.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Идем в гости»
32	11.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Большая стирка»
33	13.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Марс»
34	16.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Летающая тарелка»
35	18.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Повтори!»
36	20.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Метко в цель»
37	23.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Хвостики»
38	25.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие,	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Попади в кольцо»

			Левчук В., Харина У. – ОРУ.	
39	27.11.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Собери карандаши»
40	30.12.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мяч соседу»
41	2.12.20		Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Повтори за мной!»
42	4.12.20		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье. Игра «Хвостики»
43	7.12.20		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках. Игра «Прокати дальше»
44	9.12.20		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Собери карандаши»
45	11.12.20		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо»
46	14.12.20		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Поехали»

			Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	
47	16.12.20		Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Кинезиологические упражнения «Колечки». Игра «Прокати обруч»
48	18.12.20		Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Кинезиологические упражнения «Алфавит». Игра «Большая стирка»

**Основной период (январь-май)
54 часа**

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1	12.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
2	14.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика по Будейко» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Метко в цель»
3	15.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – йога» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Займи свое место»
4	18.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – с произношением звуков» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Хвостики»
5	20.01.21		ОФП. «Дыхательная гимнастика – во время бега» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку,	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра

			плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	«Перешагни, не урони»
6	22.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с высоким подниманием колен» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери игрушки»
7	25.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с наклоном корпуса». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Повтори за мной»
8	27.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с поворотом корпуса». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Метко в цель»
9	29.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с движением рук» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Найди скрепку»
10	1.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с захлестом ног» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери карандаши»
11	3.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с чередованием приставных шагов боком» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Кто дальше»
12	5.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Подскоки на месте, с продвижением». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина	Ходьба, Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Повтори за мной»

			Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	
13	8.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – махи ногами». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Гимнастика для глаз. Игра «Летающая тарелка»
14	10.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки ноги врозь». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Идем в гости»
15	12.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки на одной ноге, на двух». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Большая стирка»
16	15.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – выпады». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю»
17	17.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – перешагивание через предметы». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Гимнастика для глаз. Игра «Хвостики»
18	19.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом в стороны». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж рук. Игра «Займи свое место»
19	22.01.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом вперед, назад». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж ног. Игра «Вселенная»

			Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	
20	24.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – повороты корпусом». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Самомассаж живота. Игра «Собери карандаши»
21	26.02.21		ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – вращение обруча». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Стрейчинг. Игра «Идем в гости»
22	1.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола двумя руками». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Релаксация. Игра «Докати обруч»
23	3.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола одной рукой, поочередно». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Дыхательная гимнастика. Игра «Большая стирка»
24	5.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание мяча в стену и ловля его». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю»
25	9.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание фитбола друг другу». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Зарядка для глаз. Игра «Летающая тарелка»
26	10.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Удержание равновесия на фитболе». Шаманская К., Файдель К. –	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Самомассаж рук. Игра «Перешагни, не урони»

			Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	
27	12.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку на двух ногах». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж ног. Игра «Попади в кольцо»
28	15.03.21		ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку с подскоком». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж живота. Игра «Мост»
29	17.03.21		Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – стоя» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Стрейчинг. Игра «Мяч соседу»
30	19.03.21		Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – лежа» Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Релаксация. Игра «Быстро по местам»
31	22.03.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по полу». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Дыхательная гимнастика. Игра «Ветерок»
32	24.03.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по широкой скамье». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Гимнастика для глаз. Игра «Попади в кольцо»
33	26.03.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика –	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с

			<p>ходьба с мешочком с песком на голове по узкой скамье». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.</p>	<p>песком. Игра «Докати обруч»</p>
34	2.04.21		<p>Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – стопы наружу, внутрь». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.</p>	<p>Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Пройди, не урони»</p>
35	5.04.21		<p>Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика - приставной шаг на круглом бревне». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.</p>	<p>Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Повтори за мной»</p>
36	7.04.21		<p>Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – ходьба на круглом бревне стопы прямо». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.</p>	<p>Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Крабики»</p>
37	9.04.21		<p>Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – самомассаж спины». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.</p>	<p>Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Займи свое место»</p>
38	12.04.21		<p>Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – стойка на лопатках». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.</p>	<p>Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Ветерок»</p>
39	14.04.21		<p>Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы живота». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие,</p>	<p>Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Летающая тарелка»</p>

			Левчук В., Харина У. – ОРУ.	
40	16.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы спины». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Собери карандаши»
41	19.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы рук». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Сбей кеглю»
42	21.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы плечевого пояса». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Пройди не урони»
43	23.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы ног». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мост»
44	26.04.21		Специальная физическая подготовка «Корректирующая гимнастика – упражнения на мышцы бедер». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Вселенная»
45	28.04.21		Специальная физическая подготовка «Упражнения на равновесие». Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье. Игра «Попади в кольцо»
46	30.04.21		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в

			Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	руках. Игра «Хвостики»
47	3.05.21		Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Займи свое место»
48	5.05.21		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо»
49	7.05.20		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Мяч соседу»
50	10.05.21		Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика – прыжки, перепрыгивание через предмет. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Донеси, не урони»
51	12.05.21		Специальная физическая подготовка. Лазание по спортивной лестнице. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Игра «Большая стирка»
52	14.05.21		Специальная физическая подготовка. Перелезание под скамейкой. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Игра «Перешагни, не урони»
53	17.05.21		Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Шаманская К., Файдель К. – Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Кинезиологические упражнения «Колечки». Игра «Хоккей»
54	19.05.21		Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения. Шаманская К., Файдель К. –	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Кинезиологические

			Юшина О., Развозжаева К., Задорина Т. – упражнения на осанку, плоскостопие, Левчук В., Харина У. – ОРУ.	упражнения «Алфавит». Игра «Передай мяч»
--	--	--	--	---

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. <i>1-4 класс</i> » М.: «Просвещение», 2011г.	Д
1.5	Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2008."	
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М. издательская группа «ГЭОТАР-Медиа» 2014	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д

5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Гимнастические палки	К
5.3.	Мешки с песком	К
5.4.	Эспандеры	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	П
5.7.	Обручи	К
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(массажный)	К
5.9.	Гантели	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Гимнастические коврики	К
5.12.	Игрушки для укрепления мышц стоп	К
5.13.	Кегли	К
5.14.	Массажные камни	П
5.15.	Массажный тренажер	П
5.16.	Игрушки для проведения игр	К
5.17.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ
НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Степени утомления	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Признаки			
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечно – сосудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с нарушением осанки

Осанкой называется непринужденная привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо

туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а) дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б) приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в) принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы

Основные задачи:

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

Исходное положение	Выполнение упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лёжа на спине. Руки под головой.	Отдых.	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно.
2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч.	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.	6-8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.
3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед.	Сч.1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох, на сч. 1-2-выдох, дыхание не глубокое, обычное.
4. То же	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед.	6-8 раз	В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох.

	Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой.		
5. Лёжа на спине, руки на поясе.	Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.	6-8 раз	Дыхание произвольное.
6. Лёжа на спине, руки под головой.	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой	6-8 раз	Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.
7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох.	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.
8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах.	Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой.	6-8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать.
9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе.	Диафрагмальное дыхание.	3-4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный.

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

Комплекс № 1

Дыхательные упражнения для учащихся

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;
5-8 медленный полный выдох.
2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;
4 быстрый выдох ртом.
3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;
2-6 медленный полный выдох Повторить 4 раза
4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;
2 пауза на выдохе;
3 вдох небольшой порцией;
4 пауза;

- 5 вдох небольшой порцией;
- 6 пауза;
- 7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;
- 3 пауза;
- 4 выдох небольшой порцией;
- 5 пауза на выдохе;
- 6 выдох небольшой порцией;
- 7 пауза на выдохе;
- 8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;
- 3-6 задержка дыхания;
- 7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Комплекс № 2

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
2. И. п. – стойка ноги врозь. Счёт 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Счёт 1-3 – руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Счёт 1-2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Счёт 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – о. с., руки на поясе. Счёт 1- подняться на носки – вдох. Счёт 2 – присед – выдох. Счёт 3 – встать – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.
6. И. п. – о. с. Счёт 1 – мах левой, руки в стороны – вдох. Счёт 2 – и. п. – выдох. Счёт 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.
7. И. п. – о. с., руки вверх. Счёт 1 – наклон, руки назад. Счёт 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
9. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
Дыхание не задерживать.

Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать пола. Сч. 4 – и.п.
7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.

9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1–левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.

11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

Помогать руками.

12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе.Повторить 5-6 р.

14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.