МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДЕНО: УТВЕРЖДАЮ:

Методическим Педагогическим советом Директор МОУ СОШ№3

объединением

учителей физической Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Л. Галяутдинова

Приказ № «\_\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре
обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

 Составил: учитель физической культуры Семенова О.В.

г. Комсомольск-на-Амуре

2022 - 2023 учебный год

Адаптивная рабочая программа общего образования по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и составлена на основании и в соответствии со следующими нормативными документами:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями приказы Минобрнауки РФ от 03.06.2008г. № 164; 31.08.2009г. № 320 ; 19.10.2009г. № 427; 24.01.2012г. № 39);

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений с отклонениями в развитии»;

Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

На основании учебно-методического комплекта А.П.Матвеева «Физическая культура 5 -7 класс», Москва Просвещение 2017 г

   **Цель программы:**

 **С**тремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации, достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Задачи программы:**

**Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;

коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

 - коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.;

**Место в учебном плане**

Предмет Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС изучается в основной школе в объёме 3 часа в неделю с учетом календарного графика на текущий учебный год.

 Уроки физкультуры проводятся индивидуально, три раза в неделю. Они направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков. Работа учителя проводится в тесном контакте с медицинским работником и родителями, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях ребёнка, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможных противопоказаниях к выполнению тех или иных упражнений.

Типичные противопоказания для конкретного ученика:

-длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений

-упражнения с длительным статическим напряжением

Недопустимо допускать переутомление на уроках, во избежание чего следует строгое дозирование физических нагрузок, с использованием различных способов их регулирования.

**Формы организации учебного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия), уроки дисстанционногот обучения с применением информационных компьютерных технологий. Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура

Предметные результаты **в области физической культуры:**

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину педагогической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Критерии оценивания**

Освоение рабочей программы по предмету «Физическая культура» сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся за каждую четверть.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными:

**качественные критерии успеваемости:** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**количественные критерии успеваемости:** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка:** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятель

**Формы и методы контроля**

На каждом занятии (вводная и заключительная части) измеряется пульс для контроля за самочувствием ребенка.

Три раза в год (1, 3, 4 четверти) проводится оценка уровня функционального состояния мышц, функциональные пробы для оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем (время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний; пробы Генчи-Штанге).

**Примерное распределение программного материала в учебных часах**

**по урокам физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| **6** |
| I. Знания о физической культуре | 4 |
| II. Способы физкультурно- оздоровительной деятельности     |  |
| III.  ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** |  |
| 1. Настольный теннис. | 2 |
| 2. Легкая атлетика | 12 |
|  3.Гимнастика с основами акробатики (упражнения прикладного характера) | 18 |
| 4. Лыжные гонки\* | 7 |
|  4. Баскетбол .Волейбол. | 12 |
| 5.Бадминтон | 2 |
|  6.Шашки.Шахматы |  6 |
|  7.Дартс. | 2 |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** |  |
| Корригирующая гимнастика. Суставная гимнастика (стретчинг).Йога. | 38 |
| **Итого:** | **103** |

 **Содержание учебного курса**

***Знания о физической культуре***

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием. Режим дня и личная гигиена. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, умственную работоспособность. Представления об основных правилах здорового образа жизни. Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

***Способы физкультурной деятельности***

**Составление режима дня**. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для профилактики плоскостопия Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года) Упражнения для развития координации.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

Упражнения (асаны) с элементами йоги. Кролик. Веник. Алмаз. Полулотос. Плуг. Дерево. Змея. Кошка. Верблюд. Черепаха Палка. Озеро. Угол. Треугольник. Мостик.Перекладина. Полусвечка. Лодка. Звезда. Упражнения для боковых мышц Лодка. Звезда. живота.

Суставная гимнастика (стретчинг). Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

– упражнения для овладения полным дыханием;
– для овладения смешанным типом дыхания;
– для развития носового дыхания.

2. Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигaтeльного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

– для укрепления поверхностных мышц спины;
– для глубоких мышц спины;
– для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
– для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
– для укрепления прямых и косых мышц живота;
– для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не играющих основной роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления мышечного корсета целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

– для растягивания мышц шеи и затылка;
– для мышц спины и передней стенки живота;
– для мышц грудной клетки;
– для мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
– для мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

– упражнения, вытягивающие позвоночник;
– для растягивания мышц груди в положении сидя;
– упражнения в самовытяжении.

4) Тренировка основных исходных положений.

5) Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

6) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются с использованием опоры умеренной площади, с изменением положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, с поворотами и т.д. Эти упражнения также способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

4. Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

 **Требования к качеству освоения программного материала.**

Аттестация обучения производится по успешности выполнения заданий.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Для обучающейся 6 класс |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | Уметь выполнять горизонтальный вис, стараться дотянутся грудью до перекладины. |
| Прыжок в длину с места, см | Знать технику выполнения.  |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (рост в показателях) см | Выполнять наклон вперед , следуя методическим указаниям |
| Бег 30 м с высокого старта, с | Уметь выполнять бег по прямой.  Уметь выполнять бег по своей дорожке. |
| Броски мяча об пол и ловлядвумя руками, количество разза 30 сек. | Уметь выполнять (считать прирост в показателях) |
| Подброс вверх и ловля мячадвумя руками, количество разза 30 сек. | Уметь выполнять(считать прирост в показателях) |
| Челночный бег |  Выполнять в умеренном темпе, знать технику выполнения, уметь объяснить группе учащихся. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол – во раз) | Уметь выполнять упор лежа (выполнять задание в сек)Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол – во раз) |
| ОРУ | Знать комплексы и демонстрировать, проводить разминку для класса |

Большое практическое значение имеют врачебные наблюдения в процессе занятий физическими упражнениями. Их цель – определить насколько структура занятий физическими упражнениями соответствует состоянию здоровья учащихся, установить границы функциональной приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Таким образом, наблюдения врача должны способствовать улучшению физического воспитания детей и максимальному эффекту занятий физическими упражнениями.

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** |  |
| 1 | Возрождение олимпийских игр. | Комлекс ОРУ 1 |
| 2 | Легкая атлетика (18 ч.). Инструктаж по технике безопасности | Комлекс ОРУ 1 |
| 3 | Беговые упражнения. Челночный бег. | Комлекс ОРУ 1 |
| 4 | Высокий и низкий старт. | Комлекс ОРУ 1 |
| 5 | Метание мяча на дальность. | Комлекс ОРУ 1 |
| 6 | Метание мяча в горизонтальную цель. | Комлекс ОРУ 1 |
| 7 | Метание мяча в подвижную мишень. | Комлекс ОРУ 1 |
| 8 | Виды прыжков. | Комлекс ОРУ 1 |
| 9 |  Эстафетный бег. | Комлекс ОРУ 1 |
| 10 | Бадминтон . Жонглирование волана и шарика. | Комлекс ОРУ 1 |
| 11 | Различные способы подач. | Комлекс ОРУ 1 |
| 12 | Настольный теннис. Жонглирование шарика. | Комлекс ОРУ 1 |
| 13 | Настольный теннис. Различные способы подач. | Комлекс ОРУ 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ с малым мячом. | Комлекс ОРУ 1 |
| 15 | Комплекс ОРУ с большим мячом. | Комлекс ОРУ 1 |
| 16 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | Комлекс ОРУ 1 |
| 17 | Комплекс ОРУ с мелкой скакалкой. | Комлекс ОРУ 1 |
| 18 | Комплекс ОРУ без предмета. | Комлекс ОРУ 1 |
| 19 | Комплекс ОРУ со скакалкой. | Комлекс ОРУ 1 |
| 20 | Комплекс ОРУ с обручем. | Комлекс ОРУ 1 |
| 21 |  Коррегирующая гимнастика.Полулотос. Плуг. Дерево. | Комлекс ОРУ 1 |
| 22 | Змея. Кошка. Верблюд | Комлекс ОРУ 1 |
| 23 |  Круговая тренировка. | Комлекс ОРУ 1 |
| 24 | Основные правила развития физических качеств. | Комлекс ОРУ 2 |
| 25 | Гимнастика .Инструктаж по технике безопасности. | Комлекс ОРУ 2 |
| 26 | Висы и упоры. | Комлекс ОРУ 2 |
| 27 | Кувырок вперед . | Комлекс ОРУ 2 |
| 28 | Лазанье по гимнастической лестнице. | Комлекс ОРУ 2 |
| 29 | Лазанье по гимнастической скамейке. | Комлекс ОРУ 2 |
| 30 | Перелазание через препятствия. | Комлекс ОРУ 2 |
| 31 | Кувырок назад. | Комлекс ОРУ 2 |
| 32 | Упражнения на гибкость. | Комлекс ОРУ 2 |
| 33 | Комплекс ОРУ со скакалкой. | Комлекс ОРУ 2 |
| 34 | Комплекс ОРУ с малым мячом. | Комлекс ОРУ 2 |
| 35 | Комплекс ОРУ с большим мячом. | Комлекс ОРУ 2 |
| 36 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | Комлекс ОРУ 2 |
| 37 | Комплекс ОРУ с мелкой скакалкой. | Комлекс ОРУ 2 |
| 38 | Комплекс ОРУ без предмета. | Комлекс ОРУ 2 |
| 39 | Комплекс ОРУс обручем. | Комлекс ОРУ 2 |
| 40 | Полоса препятствий. | Комлекс ОРУ 2 |
| 41 | Кувырок вперед и назад. | Комлекс ОРУ 2 |
| 42 | Акробатическая комбинация. | Комлекс ОРУ 2 |
| 43 | Дартс. Правила игры. | Комлекс ОРУ 2 |
| 44 | Способы бросков. | Комлекс ОРУ 2 |
| 45 | Шашки. История развития шашечной игры. | Комлекс ОРУ 2 |
| 46 |  Начальная расстановка .Дамочные поля. | Комлекс ОРУ 2 |
| 47 | Тихий шашечный ход. | Комлекс ОРУ 2 |
| 48 | Игра в шашки. | Комлекс ОРУ 3 |
| 49 | Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки | Комлекс ОРУ 3 |
| 50 | Баскетбол (21ч.). Инструктаж по технике безопасности. | Комлекс ОРУ 3 |
| 51 | Ведение мяча на месте. | Комлекс ОРУ 3 |
| 52 | Ведение мяча в движении. | Комлекс ОРУ 3 |
| 53 | Ведение мяча в различных исходных положениях. | Комлекс ОРУ 3 |
| 54 | Ловля и передача мяча . | Комлекс ОРУ 3 |
| 55 | Бросок мяча с места. | Комлекс ОРУ 3 |
| 56 | Лыжная подготовка(6 ч.). Инструктаж по технике безопасности. | Комлекс ОРУ 3 |
| 57 | Ступающий шаг. | Комлекс ОРУ 3 |
| 58 | Скользящий шаг. | Комлекс ОРУ 3 |
| 59 | Повороты переступанием. | Комлекс ОРУ 3 |
| 60 | Личная гонка 300 метров | Комлекс ОРУ 3 |
| 61 | Шахматы.История шахматной игры . | Комлекс ОРУ 3 |
| 62 | Начальная расстановка | Комлекс ОРУ 3 |
| 63 | Тактика игры | Комлекс ОРУ 3 |
| 64 | Волейбол (7ч.). Инструктаж по технике безопасности.  | Комлекс ОРУ 3 |
| 65 | Стойка волейболиста и передвижения. | Комлекс ОРУ 3 |
| 66 | Верхняя передача мяча в парах. | Комлекс ОРУ 3 |
| 67 | Верхняя передача мяча через сетку. | Комлекс ОРУ 3 |
| 68 | Нижний прием мяча над собой. | Комлекс ОРУ 3 |
| 69 | Нижняя передача мяча в стену. | Комлекс ОРУ 3 |
| 70 | Упражнения для шейного отдела, позвоночника и верхних конечностей | Комлекс ОРУ 3 |
| 71 | Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника | Комлекс ОРУ 3 |
| 72 | Упражнения для мышц спины и ног | Комлекс ОРУ 3 |
| 73 | Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника | Комлекс ОРУ 3 |
| 74 | Упражнения в положении стоя на равновесие тела | Комлекс ОРУ 3 |
| 75 | Упражнения на гибкость тела и равновесие | Комлекс ОРУ 3 |
| 76 | Растяжение и развитие подвижности позвоночника | Комлекс ОРУ 3 |
| 77 | Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени | Комлекс ОРУ 3 |
| 78 | Комплексы упражнений в движении | Комлекс ОРУ 3 |
| 79 | Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | Комлекс ОРУ 4 |
| 80 | Самомассаж биологически активных точек | Комлекс ОРУ 4 |
| 81 | Дыхатeльная гимнастика | Комлекс ОРУ 4 |
| 82 | Гимнастика для глаз | Комлекс ОРУ 4 |
| 83 | Упражнения (асаны) с элементами йоги. Кролик. Веник. | Комлекс ОРУ 4 |
| 84 |  Полулотос. Плуг. Дерево. | Комлекс ОРУ 4 |
| 85 | Змея. Кошка. Верблюд | Комлекс ОРУ 4 |
| 86 | Черепаха Палка. Озеро. | Комлекс ОРУ 4 |
| 87 | Мостик.Перекладина. Полусвечка. | Комлекс ОРУ 4 |
| 88 | Лодка. Звезда. | Комлекс ОРУ 4 |
| 89 | Угол. Треугольник.  | Комлекс ОРУ 4 |
| 90 | Бабочка. Морская фигура. | Комлекс ОРУ 4 |
| 91 | **Упражнения для укрепления мышц живота:** | Комлекс ОРУ 4 |
| 92 | Развитие силовых качеств. Подвижная игра « Шмель» | Комлекс ОРУ 4 |
| 93 | Развитие координационных качеств. | Комлекс ОРУ 4 |
| 94 | Развитие выносливости. | Комлекс ОРУ 4 |
| 95 | **Комплекс упражнений в положении сидя.** | Комлекс ОРУ 4 |
| 96 | **Комплекс упражнений в положении стоя.** | Комлекс ОРУ 4 |
| 97 | **Упражнения для укрепления мышц спины и живота.**  | Комлекс ОРУ 4 |
| 98 | **Упражнения для укрепления мышц живота:** | Комлекс ОРУ 4 |
| 99 |  Метание и броски различных мячей. | Комлекс ОРУ 4 |
| 100 | Броски набивного мяча из различных исходных положений. | Комлекс ОРУ 4 |
| 101 | Ходьба с преодолением препятствий | Комлекс ОРУ 4 |
| 102 | Развитие выносливости.Метание. | Комлекс ОРУ 4 |
|  |  |  |