

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

_____Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа - интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для 5 «В» класса
на 2024-2025 учебный год.

учитель: Лебедев К.А.

Пояснительная записка.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Коррекционно-развивающие:

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

1. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
2. включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

3. использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;

4. применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Физическая подготовка» предусматривает овладение различными двигательными умениями и навыками.

Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого на заседании Управляющего совета 06.06.2024, протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2024-2025 год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Рабочая программа рассчитана на 102 часов в год, (3 часа в неделю).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка» и «Туризм», вследствие особенностей психофизического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизических особенностей класса.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни, в процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

Формы организации учебного процесса:

- игровая;
- предметно-практическая;
- элементарная учебная деятельность.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

| Вид учебной деятельности | Форма, режим | Этап изучения материала |
|------------------------------------|---|--|
| Установочные занятия | Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline) | Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса |
| Самостоятельное изучение материала | Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline) | Во время карантина или переноса учебных занятий |
| Консультирование | Индивидуально или в группе, в режиме online или offline | В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося |

| | | |
|----------|--------------------------------------|---|
| Контроль | Заочно (в режиме online или offline) | По завершении отдельных тем или курса в целом |
|----------|--------------------------------------|---|

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие–большие», «Перекати поле», «Пузырек».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

Упражнения для рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

Упражнения на формирование правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

Упражнения для ног. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька», «Потопали ножками».

Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

Основные движения.

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и врассыпную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см), ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «В гости к лесным зверям», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Салки в кругу», «Альпинисты», «Лягушки на болоте», «Наседка и цыплята», «Такие разные мячи», «Мы самые меткие», «Переходим яму», «Спускаемся с горки» «Светлячки», «Кот и мыши».

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнения лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание коньков; приседание; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду. Скольжение, торможение, повороты

Планируемые результаты

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов. Овладение теоретическими знаниями о лыжной подготовке и конькобежном спорте.

Календарно-тематическое планирование для 5 «В» класса

| № | Тема | Кол-во часов | Дата | | Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам) |
|---|--|--------------|----------|----------|---|
| | | | по плану | по факту | |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. | 1 | | | Коллективная работа. Осваивают действия со спортивным инвентарем. |
| 2 | Демонстрация выполнения действий с инвентарем. | 1 | | | Осваивают действия со спортивным инвентарем. |
| 3 | Построение в круг. | 1 | | | Осваивают строевые упражнения. |
| 4 | Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя. | 1 | | | |
| 5 | Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках. | 1 | | | Осваивают упражнения с предметами. |
| 6 | Обучение перешагиванию через предметы. Обучение бегу | 1 | | | Выполняют перешагивания через предметы. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | приставными шагами. | | | | |
| 7 | Обучение упражнениям с различным положением рук. Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны. | 1 | | | Выполняют действия с различным положением рук. |
| 8 | Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. | 1 | | | Выполняют действия в различных положениях тела. |
| 9 | Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. | 1 | | | Выполняют действия в различных положениях тела. |
| 10 | Обучение ходьбе под музыку. Обучение движений руками. Обучение бегу под музыку. | 1 | | | Осваивают медленный бег под музыку. |
| 11 | Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. | 1 | | | Осваивают бег в разных направлениях. |
| 12 | Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. | 1 | | | |
| 13 | Строевые упражнения. Построение в колонну по два. Обучение различным прыжкам на месте. | 1 | | | Осваивают технику прыжков. |
| 14 | Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполняют действия с мячами |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------------------------------|
| 15 | Построение в шеренгу, руки на пояс. Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполняют действия с мячами |
| 16 | . Обучение броскам и прокатыванию мяча. | 1 | | | Выполняют действия с мячами |
| 17 | Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивают технику прыжков. |
| 18 | Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. | 1 | | | Меняют интенсивность работы. |
| 19 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Перекасти мяч». | 1 | | | Осваивают игровые действия. |
| 20 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры с пролезанием через обруч. «Полет бабочки», | 1 | | | Осваивают игры с предметами |
| 21 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Будь ловким». | 1 | | | Осваивают различные игровые действия |
| 22 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Запрещенное движение». | 1 | | | Осваивают различные игровые действия |
| 23 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Осваивают различные игровые действия |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | Разучивание игры «Кто дальше бросит?» | | | | |
| 24 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Пустое место». | 1 | | | Осваивают различные игровые действия |
| 25 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Удочка». | 1 | | | Осваивают различные игровые действия |
| 26 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Кот и мыши». | 1 | | | Осваивают различные игровые действия |
| 27 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Метко в цель». | 1 | | | Осваивают технику строевых упражнений. |
| 28 | . Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Узнай, чей голосок?» | 1 | | | Осваивают различные игровые действия |
| 29 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Слушай сигнал». | 1 | | | Соблюдают технику безопасности на уроке. |
| 30 | Развитие координации движений, посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передал- | 1 | | | Развивают координацию движений. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | садись». | | | | |
| 31 | Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 1 | | | Осваивают чувство ритма. |
| 32 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля мяча ,старт из положения сидя, лежа, стоя.). | 1 | | | Осваивают различные игровые действия |
| 33 | Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости в положение сидя и лежа. | 1 | | | Осваивают развитие гибкости |
| 34 | Ходьба, медленный бег. Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | | | Выполняют утреннюю гимнастику. |
| 35 | Ходьба, медленный бег. Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | | | Выполняют утреннюю гимнастику. |
| 36 | Разучивание игровых действий эстафет. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах |
| 37 | Разучивание игровых действий эстафет. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах |
| 38 | Ходьба, медленный бег, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают ОРУ. |
| 39 | Ходьба, медленный бег, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают ОРУ. |
| 40 | Гимнастические упражнения в положение лежа. | 1 | | | Выполняют действия в положении лежа. |
| 41 | Гимнастические упражнения в положение лежа. | 1 | | | Выполняют действия в положении лежа. |
| 42 | Гимнастические упражнения в | 1 | | | Выполняют упражнения в равновесие |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | равновесие. | | | | |
| 43 | Гимнастические упражнения в равновесие. | 1 | | | Выполняют упражнения в равновесие |
| 44 | Обучение прыжкам с горки матов. | 1 | | | Выполняют прыжки с горки матов. |
| 45 | Обучение прыжкам с горки матов. | 1 | | | Выполняют прыжки с горки матов. |
| 46 | Ходьба, медленный бег. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. | 1 | | | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке |
| 47 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. | 1 | | | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке |
| 48 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. | 1 | | | Выполняют простые прыжковые упражнения. |
| 49 | Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 50 | Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. | 1 | | | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке |
| 51 | Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Осваивают лыжную подготовку |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|-----------------------------------|
| 52 | Одежда и обувь лыжника. Основные понятия о передвижениях на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Осваивают лыжную подготовку |
| 53 | Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Осваивают лыжную подготовку |
| 54 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Перемещения на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Осваивают лыжную подготовку |
| 55 | Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Осваивают конькобежную подготовку |
| 56 | Конькобежная подготовка. Правила поведения. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Осваивают конькобежную подготовку |
| 57 | Ходьба, медленный бег. Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивать лазанье |
| 58 | Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивать лазанье |
| 59 | Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивать лазанье |
| 60 | Обучение ползанию по матам. Висы и упоры. Игра «Гусеница». | 1 | | | Осваивают ползание. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 61 | Обучение ползанию по матам. Висы и упоры. Игра «Гусеница». | 1 | | | Осваивать ползание |
| 62 | Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать прыжки |
| 63 | Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать прыжки |
| 64 | Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». | 1 | | | Осваивать прыжки |
| 65 | Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». | 1 | | | Осваивать прыжки |
| 66 | Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. | 1 | | | Уметь обводить мячом стойки |
| 67 | Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. | 1 | | | Осваивают упражнения для развития гибкости. |
| 68 | Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. | 1 | | | Осваивать гимнастическое упражнение |
| 69 | Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». | 1 | | | Осваивать гимнастическое упражнение |
| 70 | Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». | 1 | | | Осваивать гимнастическое упражнение |
| 71 | Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». | 1 | | | Осваивать гимнастическое упражнение |
| 72 | Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег с прямыми ногами). | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 73 | Обучение бегу на 15-20 метров с | 1 | | | Осваивать различные виды бега |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|----------------------------------|
| | высокого старта. | | | | |
| 74 | Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 75 | Ходьба, медленный бег. Обучение бегу на 15-20 метро с высокого старта. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 76 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 77 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 78 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | | Обучение броску мяча |
| 79 | Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность. | 1 | | | Обучение броску мяча |
| 80 | Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. | 1 | | | Осваивать прокатывание мяча |
| 81 | Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. | 1 | | | Осваивать прокатывание мяча |
| 82 | Метание малого мяча в цель. | 1 | | | Обучение метанию мяча |
| 83 | Метание малого мяча в цель. | 1 | | | Обучение метанию мяча |
| 84 | Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивать различные виды прыжков |
| 85 | Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивать различные виды прыжков |
| 86 | Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег | 1 | | | Осваивать различные виды бега |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|----------------------------------|
| | с захлестом голени назад.) | | | | |
| 87 | Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 88 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 89 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 90 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 91 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 92 | Ходьба, медленный бег. Учить медленному равномерному бегу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 93 | Учить медленному равномерному бегу по ориентирам. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 94 | Учить медленному равномерному бегу по ориентирам. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 95 | Строевые упражнения. Прыжок вверх из приседа. | 1 | | | Осваивать различные виды прыжков |
| 96 | Строевые упражнения. Прыжок вверх из приседа. | 1 | | | Осваивать различные виды прыжков |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|----------------------------------|
| 97 | Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». | 1 | | | Осваивать различные виды прыжков |
| 98 | Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». | 1 | | | Осваивать различные виды прыжков |
| 99 | Обучение прыжкам с места толчком двух ног одновременно. | 1 | | | Осваивать различные виды прыжков |
| 100 | Бег с высокого старта на 30 метров. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 101 | Бег с высокого старта на 30 метров. | 1 | | | Осваивать различные виды бега |
| 102 | Повторение | 1 | | | Осваивать различные виды бега |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|