

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024 г

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

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для 6 «Г» 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 (вариант2).

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

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

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	В процессе изучения учебных

	online или offline	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», «Перекасти 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. Лазание 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. уметь использовать усвоенные логические операции в практической деятельности.

Календарно-тематическое планирование для 6 «Г» класса.

№	Т е м а	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану	по факту	
1	Правила поведения в спортивном зале. Демонстрация – выполнения действий с инвентарем.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем
2	Правила поведения в спортивном зале. Демонстрация выполнения	1			

	действий с инвентарем.				
3	Встать в пару. Построение в круг.	1			Осваивать строевые упражнения
4	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя.	1			Осваивать ОРУ.
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивать упражнения с предметами.
6	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение бегу приставными шагами.	1			Выполнять перешагивания через предметы
7	Обучение упражнениям с различным положением рук. Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны.	1			Выполнять действия с различным положением рук.
8	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
10	Ходьба под музыку. Обучение ходьбе под музыку. Обучение движений руками. Обучение бегу под музыку.	1			Осваивать медленный бег под музыку.
11	Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			
12	Обучение бегу по ориентирам в	1			Осваивать медленный бег под музыку.

	разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.				
13	Строевые упражнения. Построение в колонну по два. Обучение различным прыжкам на месте.	1			Осваивать технику прыжков.
14	Обучение броскам и ловле мяча . Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами
15	Построение в шеренгу, руки на пояс. Обучение броскам и ловле мяча.	1			Осваивать строевые упражнения
16	Ходьба под музыку. Обучение броскам и прокатыванию мяча.	1			Осваивать упражнения с мячом
17	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать прыжки
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать игровые действия.
20	Правила ТБ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами
21	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Будь ловким».	1			Осваивать различные игровые действия
22	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Запрещенное движение».	1			
23	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры	1			Осваивать различные игровые действия

	«Кто дальше бросит?»				
24	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Пустое место».	1			Осваивать различные игровые действия
25	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Удочка».	1			Осваивать различные игровые действия
26	Правила ТБ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Кот и мыши».	1			Соблюдать технику безопасности.
27	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Метко в цель».	1			Осваивать различные игровые действия
28	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Узнай, чей голосок?»	1			Осваивать различные игровые действия
29	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Слушай сигнал».	1			Осваивать различные игровые действия
30	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передал-садись».	1			Освоение игровой деятельности.
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			
32	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля мяча, старт из положения сидя, лежа, стоя.).	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
33	Строевые упражнения .Разучивание новых эстафет.	1			Осваивать строевые упражнения

34	Ходьба, медленный бег. Разучивание комплекса утренней гимнастики.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
36	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Менять интенсивность работы.
37	. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Менять интенсивность работы.
38	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Обучение различным игровым действиям
39	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Обучение различным игровым действиям
40	Ходьба, медленный бег. Разучивание перекатов.	1			Выполнять действия в положении лежа.
41	Ходьба, медленный бег. Разучивание перекатов.	1			Выполнять действия в положении лежа.
42	Ходьба, медленный бег. Разучивание гимнастических упражнений в равновесие.	1			Выполнять действия в равновесие
43	Ходьба, медленный бег. Разучивание гимнастических упражнений в равновесие.	1			Выполнять действия в равновесие
44	Строевые упражнения. Обучение прыжкам со скамейки.	1			Выполнять прыжки со скамейки
45	Строевые упражнения. Обучение прыжкам со скамейки.	1			Выполнять прыжки со скамейки
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим	1			Выполнять упражнения на скамейке

	соскоком на две ноги.				
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять упражнения на скамейке
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
49	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			
51	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
52	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивают лыжную подготовку
53	Одежда и обувь лыжника. Основные понятия о передвижениях на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивают лыжную подготовку
54	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивают лыжную подготовку
55	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Перемещения на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивают лыжную подготовку
56	Конькобежная подготовка.	1			Осваивают конькобежную подготовку

	Теоретические сведения. Одежда и обувь. Подвижные игры на свежем воздухе.				
57	Конькобежная подготовка. Правила поведения. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивают конькобежную подготовку
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.	1			Осваивать ползание.
61	Обучение ползанию по матам. Висы и упоры.	1			Осваивать ползание.
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать различные виды прыжков.
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать различные виды прыжков.
64	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать различные виды прыжков.
65	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать различные виды прыжков.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками.	1			Обучение прокатыванию мяча
67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
70	Ходьба, медленный бег. Строевые	1			Осваивать упражнения для развития гибкости

	упражнения. Обучение гимнастическому упражнению «Рыбка».				
71	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
72	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег с прямыми ногами).	1			
73	Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта.	1			Обучение различным способам бега
74	Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта.	1			Обучение различным способам бега
75	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Обучение бегу на 15-20 метро с высокого старта.	1			Обучение различным способам бега
76	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Обучение различным способам бега
77	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Обучение различным способам бега
78	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. 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			Обучение прокатыванию мяча
81	Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками.	1			Обучение прокатыванию мяча
82	Метание малого мяча в цель.	1			Обучение броску мяча
83	Метание малого мяча в цель.	1			Обучение броску 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 с захлестом голени назад.)	1			Обучение различным способам бега
87	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.)	1			Обучение различным способам бега
88	Строевые упражнения. Прыжок вверх из приседа.	1			Осваивать различные виды прыжков.
89	Строевые упражнения. Прыжок вверх из приседа.	1			Осваивать различные виды прыжков.
90	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Обучение различным способам бега
91	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Обучение различным способам бега
92	Бросок малого мяча в даль.	1			Обучение броску мяча
93	Бросок малого мяча в даль.	1			Обучение броску мяча
94	Бросок малого мяча в цель.	1			Обучение броску мяча
95	Бросок малого мяча в цель.	1			Обучение броску мяча
96	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать различные виды прыжков.
97	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать различные виды прыжков.
98	Бег с высокого старта 30 метров.	1			Обучение различным способам бега

99	Бег с высокого старта 30 метров.	1			Обучение различным способам бега
100	Подвижные игры и эстафеты с малыми мячами.	1			Обучение эстафетам с малыми мячами.
101	Подвижные игры и эстафеты с малыми мячами.	1			Обучение эстафетам с малыми мячами.
102	Повторение	1			Повторение

