

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 7 «В» класса
на 2024-2025 учебный год
Учитель: Бородина С.П.

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 физкультуре

Целью занятий по адаптивной физкультуре 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 физкультуре 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 решением Управляющего совета 06.06.2024., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2024 – 2025 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2024 – 2025 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 102 часов 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.

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 | Очная, заочная, в индивидуальном | Перед началом обучения, |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| занятия | или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline) | 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 физкультуре.

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», «Утятя», «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.

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 выполнение лыжных ходов. Виды ходов 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; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на конька; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

В связи с психофизическими особенностями обучающихся данного класса, не включены разделы: велосипедная подготовка и туризм.

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.

**Календарно-тематическое планирование
для 7 «В» класса.**

| № | Т е м а | Кол- во часо в | 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. Одежда и обувь для занятий. Демонстрация выполнения действий с инвентарем | 1 | | | Осваивать игровые действия. |
| 3 | Встать в пару. Построение в круг. Ходьба в чередовании с бегом. | 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 ходьбе и 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 | | | |
| 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 | | | Осваивать бег в разных направлениях. |
| 12 | Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. | 1 | | | Осваивать бег в разных направлениях. |
| 13 | Обучение различным прыжкам на месте. | 1 | | | Осваивать технику прыжков. |
| 14 | Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполнять действия с мячами |
| 15 | Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполнять действия с мячами |
| 16 | Ходьба под музыку. Обучение броскам и прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполнять действия с мячами |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 17 | Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивать прыжковые упражнения. |
| 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 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Осваивать игры с предметами |
| 21 | Преодоление препятствий. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия |
| 22 | Преодоление препятствий. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия. |
| 23 | Броски мяча в цель и на дальность. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия с мячом. |
| 24 | Броски мяча в цель и на дальность. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия с мячом. |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения на осанку. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия с мячом. |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения на осанку. | 1 | | | Осваивать упражнения на осанку. |
| 27 | Броски и попадание мяча по различным предметам. | 1 | | | Осваивать технику строевых упражнений. |
| 28 | Броски и попадание мяча по различным предметам. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия с мячом. |
| 29 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Соблюдать технику безопасности при ОРУ. |
| 30 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Освоение игровой деятельности. |
| 31 | Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 1 | | | Осваивать чувство ритма. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 32 | Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 1 | | | Осваивать чувство ритма. |
| 33 | Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. | 1 | | | Осваивать технику игровых действий в эстафетах |
| 34 | Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. | 1 | | | Выполнять утреннюю гимнастику. |
| 35 | Эстафеты, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполнять утреннюю гимнастику. |
| 36 | Эстафеты, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать технику игровых действий в эстафетах |
| 37 | Прыжки, эстафеты, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать технику игровых действий в эстафетах. |
| 38 | Прыжки, эстафеты, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать технику игровых действий в эстафетах |
| 39 | Броски мяча в обруч. Приседания, полу приседы. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия с мячом. |
| 40 | Броски мяча в обруч. Приседания, полу приседы. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия с мячом. |
| 41 | Перекуты: вправо, влево, вбок, вперед. Висы. | 1 | | | Осваивать гимнастические упражнения. |
| 42 | Перекуты: вправо, влево, вбок, вперед. Висы. | 1 | | | Осваивать гимнастические упражнения. |
| 43 | Прыжки со скамейки. Выпрыгивания вверх. | 1 | | | Осваивать гимнастические упражнения. |
| 44 | Прыжки со скамейки. Выпрыгивания вверх. | 1 | | | Осваивать гимнастические упражнения. |
| 45 | Броски большого мяча в стену. | 1 | | | Осваивать различные игровые действия с мячом. |
| 46 | Обучение ходьбе по | 1 | | | Осваивать прыжковые задания. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. | | | | |
| 47 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. | 1 | | | Осваивать прыжковые задания. |
| 48 | Упражнения на координацию на шведской стенке и гимнастической скамейке. | 1 | | | Выполнять простые прыжковые упражнения. |
| 49 | Упражнения на координацию на шведской стенке и гимнастической скамейке. | 1 | | | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. |
| 50 | Теоретические сведения. Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Выполнять задания по лыжной подготовке. |
| 51 | Одежда и обувь лыжника. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Выполнять задания по лыжной подготовке. |
| 52 | Лыжный инвентарь. Выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Выполнять задания по лыжной подготовке. |
| 53 | Правила техники выполнения перемещений на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Выполнять задания по лыжной подготовке. |
| 54 | Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. | 1 | | | Выполнять задания по конькобежной подготовке. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | Подвижные игры на свежем воздухе. | | | | |
| 55 | Конькобежная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Выполнять задания по конькобежной подготовке. |
| 56 | Обучение бегу «змейкой» по разметке зала и по ориентирам. | 1 | | | Осваивать беговые упражнения. |
| 57 | Ходьба, медленный бег. Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. |
| 58 | Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. |
| 59 | Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. |
| 60 | Обучение ползанию по матам. Висы и упоры. | 1 | | | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. |
| 61 | Обучение ползанию по матам. Висы и упоры. | 1 | | | Осваивать ползание. |
| 62 | Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполнять простые прыжковые упражнения. |
| 63 | Обучение прыжкам вверх и вперед на месте и с продвижением. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполнять простые прыжковые упражнения. |
| 64 | Обучение прыжкам вверх и вперед на месте и с продвижением. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполнять простые прыжковые упражнения. |
| 65 | Выпрыгивания, перекаты, висы | 1 | | | Выполнять простые прыжковые упражнения. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | и упоры. | | | | |
| 66 | Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками. | 1 | | | Осваивать задания с мячами, бег между стойками. |
| 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. Гимнастическое упражнение «Карандашики». | 1 | | | Осваивать упражнения для развития гибкости |
| 71 | Ходьба, медленный бег. Гимнастическое упражнение «Карандашики». | 1 | | | Осваивать упражнения для развития гибкости |
| 72 | Бег (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег с прямыми ногами). | 1 | | | Осваивать беговые упражнения. |
| 73 | Бег на 20-30 метров с высокого старта. | 1 | | | Осваивать технику высокого старта. |
| 74 | Бег на 20-30 метров с высокого старта. | 1 | | | Осваивать технику высокого старта. |
| 75 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать длительный равномерный бег. |
| 76 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать длительный равномерный бег. |
| 77 | Эстафеты. Бег. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать эстафеты с бегом. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 78 | Ходьба, медленный бег. Метание малого мяча на дальность. Прокатывание мяча между стойками. | 1 | | | Осваивать эстафеты с бегом. |
| 79 | Ходьба, медленный бег. Метание малого мяча на дальность. Прокатывание мяча между стойками. | 1 | | | Осваивать эстафеты с бегом. |
| 80 | Бег с предметами между стойками. Прыжки с предметами. | 1 | | | Осваивать игровые действия прыжки и бег с мячом. |
| 81 | Бег с предметами между стойками. Прыжки с предметами. | 1 | | | Осваивать игровые действия прыжки и бег с мячом. |
| 82 | Метание малого мяча в цель. | 1 | | | Осваивать метание мяча. |
| 83 | Метание малого мяча в цель. | 1 | | | Осваивать метание мяча. |
| 84 | Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивать игровые действия прыжки . |
| 85 | Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивать игровые действия прыжки . |
| 86 | Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) | 1 | | | Осваивать беговые упражнения. |
| 87 | Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) | 1 | | | Осваивать беговые упражнения. |
| 88 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения . | 1 | | | Осваивать эстафеты с бегом. |
| 89 | Учить медленному | 1 | | | Осваивать длительный равномерный бег. |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| | равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | | | | |
| 90 | Учить медленному равномерному бегу по кругу. Выпрыгивания. | 1 | | | Осваивать длительный равномерный бег, выпрыгивания. |
| 91 | Прыжки вперед, назад, влево и вправо. | 1 | | | Осваивать игровые действия прыжки . |
| 92 | Прыжки вперед, назад, влево и вправо. | 1 | | | Осваивать игровые действия прыжки . |
| 93 | Учить медленному равномерному бегу по ориентирам. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивать длительный равномерный бег. |
| 94 | Бег на 15, 20, 25, 30 метров с высокого старта. | 1 | | | Осваивать бег на короткие дистанции с высокого старта. |
| 95 | Бег на 15, 20, 25, 30 метров с высокого старта. | 1 | | | Осваивать бег на короткие дистанции с высокого старта. |
| 96 | Чередование ходьбы и бега, 1 круг ходьба- 1 круг медленный бег. | 1 | | | Осваивать чередование темпа. |
| 97 | Чередование ходьбы и бега, 1 круг ходьба- 1 круг медленный бег. | 1 | | | Осваивать чередование темпа. |
| 98 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | | Осваивать метание мяча на дальность. |
| 99 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | | Осваивать метание мяча на дальность. |
| 100 | Подвижные игры с малыми мячами. | 1 | | | Осваивать метание мяча на дальность. |
| 101 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | | | Осваивать метание мяча на дальность. |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | | | Осваивать метание мяча на дальность. |

