

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 **1-В(д)** класса
на 2024-2025 учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

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:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- 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;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физкультуре включает «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.

Нормативные документы

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 г., 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 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов.

В 2024 – 2025 учебном году: 1(д) класс – 33 рабочих недели.

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 психофизиологических 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» призвана 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.

Формы организации учебного процесса:

- игровые занятия;
- предметно-практическая деятельность;
- элементарная учебная деятельность.

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;

- собеседование;
- беседа.

Средства, используемые при реализации программы:

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

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.

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 |

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;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

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

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.

Формами промежуточной аттестации (полугодие, год) являются:

- проверочные;
- практические работы;
- тесты;
- творческие работы.

Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 2 класса представлены в таблице 1, 2.

Двигательные пробы:

- 1) динамическая координация: приседания, количество раз за 10 секунд;
- 2) ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности: прыжок с места в заданную зону;
- 3) мелкая моторика: противопоставление пальцев рук.

Таблица 1

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

| Контрольные | Уровень |
|--------------------|----------------|
|--------------------|----------------|

| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|-------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------------|------------------------|--------------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| Приседания за 10 секунд | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| Прыжок с места в заданную зону (см) | отклонение | | | | | |
| | точно | 40 см | 50 см | точно | 40 см | 50 см |
| Противопоставление пальцев рук | правильно и быстро | правильно и медленно | не справился | правильно и быстро | правильно, но медленно | не справился |

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица 2

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 75-70 | 69-65 | 64-60 | 75-70 | 69-65 | 64-60 |
| Бег 30 м (сек.) | 8,2-8,5 | 8,6-8,9 | 9,0-10,2 | 10,1-10,3 | 10,4-10,8 | 10,9-11,4 |
| Бросок мяча в цель (количество попаданий) | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| Метание мяча на дальность (м) | 10-8 | 7-6 | 5-4 | 9-8 | 7-6 | 5-3 |

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала по адаптивной физкультуре второго года обучения.

Примерное содержание 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

«Хоровод», «Найди свою пару», «Кто так ходит?», «Вот так поза», «Кто быстрее из круга», «С кочки на кочку», «Салки».

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

«Будь ловким», «Веер», «Не попадись», «Запрещенное движение», «Метко в цель».

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

«Альпинисты», «Белые медведи», «Гусеница».

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

«Через кочки и пенечки», «Передал - садись», «Кто быстрее до флажка», «Совушка».

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

«Удочка», «Метко в цель», «Перекаати мяч», «Слушай сигнал», «Поезд», «Мотылек».

Основные движения.

Ходьба

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

Бег

Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе. 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. Пролезание через обруч.

Равновесие

Ходьба по нарисованному коридору.

Игры

«Альпинисты», «Через кочки и пенечки».

Подвижные игры

«Кто быстрее из круга?», «Будь ловким», «Кто дальше бросит», «Не попадись», «Передал-садись», «Кошки и мышки», «Узнай, чей голосок?», «Сорви цветок», «Морская фигура», «Рыбаки и рыбки».

Предполагаемые результаты освоения программы:

- 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

| № урока | Тема | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам) |
|----------------|-------------|---------------------|-------------|--|
|----------------|-------------|---------------------|-------------|--|

| | | | по плану | по факту | |
|----|--|---|----------|----------|--|
| 1 | Демонстрация выполнения действий с инвентарем. | 1 | | | Коллективная работа. Осваивают действия со спортивным инвентарем. |
| 2 | Демонстрация выполнения действий с инвентарем. | 1 | | | Осваивают игровые действия. |
| 3 | Обучение построениям. Упражнения в построении. | 1 | | | Осваивают строевые упражнения. |
| 4 | Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям. | 1 | | | Осваивают ОРУ. |
| 5 | Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках. | 1 | | | Осваивают упражнения с предметами. |
| 6 | Обучение перешагиванию через предметы. | 1 | | | Выполняют перешагивания через предметы. |
| 7 | Повороты головы в стороны, вперед, назад и наклоны. | 1 | | | Выполняют действия с различным положением рук. |
| 8 | Обучение движениям головой в положении стоя, «круговые» движения головой. | 1 | | | Выполняют действия в различных положениях тела. |
| 9 | Обучение движениям головой «круговые» движения головой. | 1 | | | Осваивают движения головой. |
| 10 | Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку. | 1 | | | Осваивают медленный бег под музыку. |
| 11 | ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем. | 1 | | | Осваивают бег в разных направлениях. |
| 12 | ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку. | 1 | | | Осваивают бег в разных направлениях. |
| 13 | Обучение прыжкам на месте. | 1 | | | Осваивают технику прыжков. |
| 14 | Построение в шеренгу, руки на пояс. Обучение бросанию мяча вверх. | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |
| 15 | Построение в шеренгу, руки на пояс. Обучение бросанию мяча | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | вверх. | | | | |
| 16 | Обучение прокатыванию мяча. | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |
| 17 | Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 18 | Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. | 1 | | | Меняют интенсивность работы. |
| 19 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Осваивают игровые действия. |
| 20 | Обучение игре с пролезанием через обруч. | 1 | | | Осваивают игры с предметами. |
| 21 | Обучение игре «Возьми флажок». | 1 | | | Осваивают различные игровые действия. |
| 22 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Проявляют координационные качества при подвижной игре. |
| 23 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Проявляют координационные качества при подвижной игре. |
| 24 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Проявляют координационные качества при подвижной игре. |
| 25 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Проявляют координационные качества при подвижной игре. |
| 26 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Проявляют координационные качества при подвижной игре. |
| 27 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Проявляют координационные качества при подвижной игре. |
| 28 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Проявляют координационные качества при подвижной игре. |
| 29 | Развитие внимания, мышления, | 1 | | | Соблюдают технику безопасности при ОРУ. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | двигательных качеств посредством подвижных игр. | | | | |
| 30 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | | | Осваивают игровую деятельность. |
| 31 | Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 1 | | | Осваивают чувство ритма. |
| 32 | Обучение игровым действиям эстафет (броски, ловля). | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 33 | Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. | 1 | | | Осваивают упражнения для развития гибкости. |
| 34 | Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости. | 1 | | | Выполняют утреннюю гимнастику. |
| 35 | Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 36 | Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 37 | Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 38 | Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 39 | Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 40 | Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 41 | Ходьба, медленный бег. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 42 | Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 43 | Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 44 | Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. | 1 | | | Осваивают технику игровых действий в эстафетах. |
| 45 | Обучение прыжкам с продвижением вперед. Упражнение на внимание. | 1 | | | Осваивают технику прыжков. |
| 46 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 47 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 48 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 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 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 51 | Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 52 | Обучение бегу с высоким подниманием колен. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 53 | Обучение бегу с высоким подниманием колен. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 54 | Обучение бегу с высоким подниманием колен. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 55 | Обучение бегу «змейкой» по разметке. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 56 | Ходьба, медленный бег. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | Строевые упражнения. Обучение бегу «змейкой» по разметке. | | | | |
| 57 | Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 58 | Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 59 | Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 60 | Обучение ползанию по матам. | 1 | | | Осваивают ползание. |
| 61 | Обучение ползанию по матам. | 1 | | | Осваивают ползание. |
| 62 | Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику прыжков различными способами. |
| 63 | Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику прыжков различными способами. |
| 64 | Обучение прыжкам вперед и назад. | 1 | | | Осваивают технику прыжков различными способами. |
| 65 | Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». | 1 | | | Осваивают технику прыжков различными способами. |
| 66 | Обучение прокатывания мяча между стойками. | 1 | | | Выполняют упражнения с мячами. |
| 67 | Ходьба по повышенной опоре с помощью учителя. | 1 | | | Осваивают упражнения для развития гибкости. |
| 68 | Ходьба по повышенной опоре с помощью учителя. | 1 | | | Осваивают упражнения для развития гибкости. |
| 69 | Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». | 1 | | | Осваивают упражнения для развития гибкости. |
| 70 | Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». | 1 | | | Осваивают упражнения для развития гибкости. |
| 71 | Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». | 1 | | | Осваивают упражнения для развития гибкости. |
| 72 | Обучение различным способам | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | бега. | | | | |
| 73 | Обучение бегу на 10-15 метров. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 74 | Обучение бегу на 10-15 метров. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 75 | Обучение бегу на 10-15 метров. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 76 | Обучение медленному равномерному бегу по кругу. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 77 | Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 78 | Совершенствование подвижных игр. | 1 | | | Участвуют в подвижных играх. |
| 79 | Совершенствование подвижных игр. | 1 | | | Участвуют в подвижных играх. |
| 80 | Обучение прокатывания мяча между стойками. | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |
| 81 | Обучение прокатывания мяча между стойками. | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |
| 82 | Обучение прокатывания мяча между стойками. | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |
| 83 | Обучение прокатывания мяча между стойками. | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |
| 84 | Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивают технику прыжков. |
| 85 | Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. | 1 | | | Осваивают технику прыжков. |
| 86 | Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 87 | Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 88 | Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 89 | Обучение медленному равномерному бегу по кругу. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | Дыхательные упражнения. | | | | |
| 90 | Обучение медленному равномерному бегу по кругу. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 91 | Обучение медленному равномерному бегу по кругу. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 92 | Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 93 | Обучение медленному равномерному бегу по кругу. | 1 | | | Осваивают технику бега различными способами. |
| 94 | Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. | 1 | | | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 95 | Совершенствование игр. | 1 | | | Проявляют находчивость в решении игровых задач. |
| 96 | Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». | 1 | | | Осваивают технику прыжков. |
| 97 | Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». | 1 | | | Осваивают технику прыжков. |
| 98 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Проявляют находчивость в решении игровых задач. |
| 99 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | Проявляют находчивость в решении игровых задач. |