

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 280 от 31.08.2023.



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

Рабочая программа
по адаптивной физкультуре
для 9 «Г» класса,
на 2023-2024 учебный год.

Учитель: Лебедев К.А.

Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушением интеллекта. В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере обучающихся с умеренной умственной отсталостью, отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторика. Наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Большую сложность представляет общение с аутичными школьниками, с обучающимися, имеющими тяжелые нарушения речи. В классе обучаются дети с различными физическими и интеллектуальными возможностями, поэтому помимо реабилитационного аспекта, программа включает в себя и психокоррекционную направленность. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальным. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно-необходимым двигательным умениям и навыкам. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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

Цель:

Обеспечение развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры, восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников, активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей ребенка к самооценке (плохо, хорошо).

Оздоровительные и коррекционные:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

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 составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего образовательную программу, адаптированную для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умеренной умственной отсталостью) на 2023-2024 учебный год.
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой, - СПб: ЦДК, 2011 г.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Лыжная подготовка», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса, а также климатических условий.

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.

Использование современных технологий:

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые.

Средства, используемые для реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционно-подвижные игры, эстафеты;
- занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- наглядные средства обучения: показ.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- практическая работа;
- наблюдение;
- собеседование.

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;
- 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 |

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

- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

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 9 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 упражнения | Уровень | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------------|------------------------|--------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Приседания за 10 секунд | 8 | 5 | 2 | 8 | 5 | 2 |
| Прыжок с места в заданную зону (см) | отклонение | | | | | |
| | точно | 30 см | 40 см | точно | 30 см | 40 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) | 115-110 | 109-100 | 99-90 | 90-85 | 84-80 | 79-75 |
| Бег 30 м (сек.) | 8,0-8,5 | 8,6-9,1 | 9,2-10,2 | 10,3-10,7 | 10,8-11,3 | 11,4-11,8 |
| Бросок мяча в цель (количество) | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|------------|
| попаданий) | | | | | | |
| Метание мяча на дальность (м) | 25-20 | 19-15 | 14-10 | 15-10 | 9-6 | 5 и меньше |

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

Задачи обучения:

- 1) закрепление знаний о положении тела при правильной осанке;
- 2) совершенствование техники ходьбы в сочетании с дыханием;
- 3) совершенствование правильного дыхания при выполнении физической упражнений и при выполнении физических упражнений;
- 4) совершенствование техники прыжков на месте и с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 5) совершенствование броска и ловли мяча двумя руками и одной рукой;
- 6) совершенствование техники ходьбы с правильной работой рук и сохранением правильной осанки;
- 7) совершенствование техники ходьбы по гимнастической скамейке прямо, правым и левым боком на полной стопе и на носках с различными положениями рук;
- 8) совершенствование техники поворотов на месте и во время движения по ориентирам и по команде учителя;
- 9) совершенствование умения расслабления мышц после их напряжения;
- 10) обучение простейшим приемам игры в баскетбол и волейбол.

Содержание программы

Раздел «Основы знаний»:

1. Правила поведения и техника безопасности в процессе адаптивного физического воспитания.
2. Формы повышения двигательной активности в режиме дня школьника.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.

Раздел «Легкая атлетика»:

Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба, взявшись за руки, ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба со сменой направления по команде учителя. Свободный бег, бег на носках с правильной техникой работы рук. Бег с чередованием ходьбы. Челночный бег. Совершенствование техники с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки на месте на двух ногах и с поворотом на 90 и 180 градусов. Упражнения, направленные на совершенствование прыжков на месте, с продвижением вперед, в глубину с мягким приземлением. Упражнения, направленные на совершенствование метания малого мяча в цель и на дальность.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения»:

Построения и перестроения

Построения в шеренгу, колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, тела, рук, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развития точности движений. Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. Упражнения, направленные на коррекцию психических нарушений (страха, завышенной самооценки, боязни высоты, неадекватности поведения при выполнении сложных двигательных действий). Упражнения на коррекцию согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации. Использование и развитие сохранных анализаторов в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения на дыхание по подражанию под хлопок, под счет. Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики, с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками, обручами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ходьба змейкой, упражнения на гимнастической скамейке с помощью учителя. Лазание и перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазанье и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезания под натянутый шнур высотой 50-60 см, пролезание через гимнастический обруч.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с метанием, с пробежками, с прыжками, с остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой, поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стенки. Игры: «Мы веселые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнышки», эстафеты с передачей предмета сидя, стоя, в движении.

Предполагаемые результаты освоения программы:

Учащиеся должны уметь:

- строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в колонне по одному;
- выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать различные исходные положения для выполнения заданий;
- принимать положение высокого старта, метать мяч в цель с места и на дальность;
- правильно дышать во время выполнения физических упражнений;
- играть и соблюдать правила подвижных и спортивных игр;
- самостоятельно проводить разминку;
- самостоятельно использовать комплекс физических упражнений в домашних условиях;
- владеть простейшими приемами игры в баскетбол и волейбол, настольный теннис и футбол.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Содержание урока | Кол-во часов | Виды и формы контроля | Дата | | Примечание |
|-------|---|--------------|--|----------|----------|-----------------|
| | | | | по плану | по факту | |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Различные виды ходьбы. Подвижные игры. | 1ч | Собеседование наблюдение практическая работа | | | |
| 2. | ОРУ. Ходьба с различным положением рук, по линии, в колонну по одному. Подвижные игры. | 1ч | | | | П.Г. доп. отдых |
| 3. | ОРУ. Ходьба, взявшись за руки, приставным шагом правым и левым боком, со сменой направления. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 4. | Бег с правильной техникой работы рук. Свободный бег. Совершенствование техники бега с высокого старта. Подвижные игры. | 1ч | Наблюдение | | | П.Г. доп. отдых |
| 5. | Бег с чередованием ходьбы. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты. | 1ч | | | | П.Г. доп. отдых |
| 6. | ОРУ. Прыжки на левой и правой ноге. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 7. | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. | 1ч | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---------------------|--|--|-----------------|
| 8. | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места. Подвижные игры. | 1ч | Практическая работа | | | |
| 9. | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с одного шага. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 10. | Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие силы. Подвижные игры. | 1ч | | | | П.Г. доп. отдых |
| 11. | Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие силы. Подвижные игры. | 1ч | | | | П.Г. доп. отдых |
| 12. | Строевые упражнения. Подвижные игры. | 1ч | Собеседование | | | |
| 13. | Упражнения с гимнастическими обручами. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 14. | Упражнения с гимнастическими обручами. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 15. | Упражнения для развития плечевого пояса, мышц кистей рук и пальцев. Эстафеты. | 1ч | Практическая работа | | | П.Г. доп. отдых |
| 16. | Упражнения для развития плечевого пояса, мышц кистей рук и пальцев. Эстафеты. | 1ч | | | | П.Г. доп. отдых |
| 17. | Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 18. | Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 19. | Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 20. | Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 21. | Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 22. | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 23. | Полоса препятствий (лазание, перелезание). Подвижные игры. | 1ч | Практическая работа | | | П.Г. доп. отдых |
| 24. | Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 25. | Упражнения с | 1ч | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|----|---------------------|--|--|-----------------|
| | гимнастическими палками. Подвижные игры. | | | | | |
| 26. | Упражнения с обручем. Эстафеты. | 1ч | | | | |
| 27. | Упражнения с обручем. Эстафеты. | 1ч | | | | |
| 28. | Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 29. | Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. | 1ч | Практическая работа | | | |
| 30. | Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. | 1ч | | | | П.Г. доп. отдых |
| 31. | Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. | 1ч | | | | П.Г. доп. отдых |
| 32. | Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 33. | Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 34. | Упражнения на расслабление мышц. Дыхательные упражнения. | 1ч | | | | |
| 35. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с мячами. Эстафеты. | 1ч | | | | |
| 36. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с мячами. Эстафеты. | 1ч | | | | |
| 37. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1ч | Зачет | | | |
| 38. | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 39. | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 40. | Упражнения с футбольными мячами. Эстафеты. | 1ч | | | | |
| 41. | Упражнения с футбольными мячами. Эстафеты. | 1ч | Наблюдение | | | |
| 42. | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 43. | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 44. | Упражнения для мышц рук. Подвижные игры на развитие силы. | 1ч | Собеседование | | | |
| 45. | Упражнения для развития | 1ч | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|----|---------------------|--|--|---|
| | мышц плечевого пояса. Подвижные игры. | | | | | |
| 46. | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Подвижные игры. | 1ч | Практическая работа | | | |
| 47. | Упражнения на скакалке. Эстафеты. | 1ч | | | | П.Г. уменьшить количество повторений |
| 48. | Ходьба по ориентирам на носках и на пятках. Эстафета с мячом. | 1ч | | | | |
| 49. | Упражнения для мышц ног. Эстафеты. | 1ч | | | | |
| 50. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Эстафеты. | 1ч | | | | |
| 51. | Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячом. | 1ч | Наблюдение | | | |
| 52. | Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячом. | 1ч | | | | |
| 53. | Броски и ловля мяча. Игра «Баскетбол». | 1ч | | | | |
| 54. | Броски и ловля мяча. Игра «Баскетбол». | 1ч | Зачет | | | |
| 55. | Ведение мяча на месте с броском партнеру. Упражнения на внимание. | 1ч | | | | |
| 56. | Ведение мяча на месте с броском партнеру. Упражнения на внимание. | 1ч | | | | |
| 57. | Строевые упражнения. на скамейке. Игра на внимание. | 1ч | | | | |
| 58. | Перешагивание через высокие препятствия. Подвижные игры. | 1ч | Наблюдение | | | |
| 59. | Развитие общей выносливости, ловкости. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с мячом. | 1ч | | | | |
| 60. | Развитие общей выносливости, ловкости. Эстафеты с мячом. Дыхательные упражнения. | 1ч | | | | |
| 61. | Строевые упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. | 1ч | Практическая работа | | | |
| 62. | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 63. | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие силы, ловкости. Подвижные игры. | 1ч | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|----|---------------|--|--|-----------------|
| 64. | Ходьба змейкой. Медленный бег. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 65. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры на внимание. | 1ч | | | | |
| 66. | Перешагивание через препятствия. Подвижные игры. | 1ч | | | | |
| 67. | Ходьба с сохранением правильной осанки. Эстафеты с мячами. | 1ч | Зачет | | | П.Г. доп. отдых |
| 68. | Строевые упражнения. Подведение итогов. Подвижные игры. | 1ч | Собеседование | | | |