

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»
663977, Красноярский край, Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, 18.
тел. 8(39165)2-52-45, e-mail ural-school34@yandex.ru

Согласовано Заместитель директора по УВР _____/С.А.Осипова «__» _____ 20__ г.	Утверждена приказом директора _____/М.М.Дмитриева № _____ от _____ 20__ г.
--	---

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

3 «Б» класс

на 2023 -2024 учебный год

Разработана
Курбанова А.Ю.,
учителем физической культуры

Урал
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ. От 29.12.2012г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету адаптированной физической культуры должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;

- Играть в подвижные игры

Учебно-методические материалы:

1. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва : Просвещение, 2009
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и

исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность

отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Название раздела. Тема уроков.
1	Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Подвижные игры.
2	Легкая атлетика. выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Выполнение поворотов на месте;
4	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики; обучение правильному бегу;
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. игра «Шишки, желуди, орехи».
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы метание мячей на дальность; игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»
8	Легкая атлетика. Различные виды бега обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); игра «По сигналу».
9	Легкая атлетика. обучение перекатам; игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; различные виды ходьбы и бега.
10	Легкая атлетика. Метание на дальность. прыжки в длину с трех-четырёх шагов; обучение метанию на дальность; игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места ходьба по ориентирам; игры «Защита укрепления», «По сигналу».

12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»
13	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. метание в цель; игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м. игры «Класс, смирно!», «Дай руку»
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие
16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие. «Музыкальные змейки».
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе. навыки выполнения бега в различном темпе; игры «Защита укрепления»,
18	Легкая атлетика. Прыжки на скаклке. упражнения с флажками; игры «Вызов номеров», «Перемена мест».
19	Подвижные игры. Элементы футбола. Беседа. История футбола. Основные правила игры. Подвижная игра «Охотники и утки»
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.
21	Подвижные игры. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»
22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча. Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола. Удар по воротам
25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.
26	Подвижные игры. Мини-футбол по упрощённым правилам
27	Подвижные игры. Мини-футбол.

28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Подвижные игры.
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке игры «Зайцы в огороде», «Стой!».
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке
32	Гимнастика. упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».
33	Гимнастика. игры «День и ночь», «У медведя во бору».
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.
35	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой
36	Гимнастика. выполнение строевых команд; игры «Подвижная цель», «День и ночь».
37	Гимнастика. комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;
38	Гимнастика. Элементы акробатики. игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».
39	Гимнастика. Упражнения без предметов
40	Гимнастика. лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; игры «Круговая лапта», «Пустое место».
41	Гимнастика. бег на выносливость (до 3—4 мин); игры «Круговая лапта», «Пустое место».
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии Подвижные игры по выбору детей.
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии на напольном гимнастическом бревне.
44	Подвижные игры. Перебрасывание мяча в парах. Игра «Лохматый пес»
45	Подвижные игры. Беговые упражнения
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом

47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом
48	Подвижные игры. Пионербол
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. поворот переступанием на лыжах без палок.
52	Лыжная подготовка. скользящий шаг.
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.
54	Лыжная подготовка. Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками; игра «Гуси-лебеди».
55	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток
56	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. разучить игры «Кто первый?», «По местам!».
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо
58	Лыжная подготовка. обучение скользящему шагу;
59	Лыжная подготовка. обучение правильному движению руками во время скольжения; спуск в основной и низкой стойках;
60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;

62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг игра «Точно в ворота»;прохождение дистанции до 800 м;
63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход
64	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход.
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие
67	Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.
68	Подвижные игры. игра «Вызов номеров».
69	Подвижные игры с элементами баскетбола. Отбивание мяча от пола и ловля после отскока
70	Подвижные игры с элементами баскетбола. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками
71	Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди)
72	Ведение мяча (По прямой, огибая предметы)
73	Эстафеты с элементами баскетбола
74	Передача мяча в парах игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».
75	Ведение мяча на месте и в движении
76	Бросок мяча в кольцо
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке (Сообщение теоретических сведений) Беседа о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.
78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке передвижение с сохранением равновесия; игра «Волк во

	рву».
79	Гимнастика. перелезание через предмет; игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;
80	Гимнастика. общеразвивающие упражнения с обручами;
81	Гимнастика. игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».
82	Гимнастика. игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; упражнения с обручами.
83	Гимнастика. игры «Мяч водящему», «Космонавты».
84	Гимнастика. игра «Кто первый?».
85	Гимнастика. игра «Заяц без домика».
86	Гимнастика. игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»
87	Гимнастика. Упражнения игры «Пустое место», «Дружные ребята»; без предмета
88	Гимнастика. Упражнения без предмета
89	Легкая атлетика. бег на дистанцию 30;
90	Легкая атлетика. метание на дальность;
91	Легкая атлетика. игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»
92	Легкая атлетика. игры «Салки», «Перемена мест».
93	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей.
94	Легкая атлетика. Строевые упражнения. ОРУ, ходьба и бег.
95	Легкая атлетика. «Челночный» бег 3х10м.
96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель
98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель
99	Легкая атлетика. Игры-эстафеты.

100	Легкая атлетика.
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.