

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа г. Бодайбо»

Рассмотрено
на заседании ПК учителей
предметников
Протокол от 30.08.2023г №1

Утверждено приказом от
31.08.2023г. № 72

**Рабочая программа учебного предмета
(курса)
«Адаптивная физическая культура»**

6 «А» и 6 «Б» класс

разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Лисасина Алефтина Юрьевна

Учитель

2023 – 2024 учебный год

6 «А»

Всего: 67 часов;
I четверть: 17 часов.
II четверть: 16 часов.
III четверть: 20 часов.
IV четверть: 14 часов.

6 «Б»

Всего: 67 часов.
I четверть: 17 часов.
II четверть: 16 часов.
III четверть: 19 часов
IV четверть: 15 часов.

г. Бодайбо, 2023г

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

1. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

2. Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

3. Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

4. Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

5. Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками;

лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

"Адаптивная физическая культура"

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса

тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6 « А » класс

№	Тема урока	Дата	Основной вид деятельности	Примечание
I четверть – 17 часов				
1	Продолжительность ходьбы 20-30 минут в различном темпе с измерением ширины и частоты шага.	1.09	Выполнение построения и перестроения	
2	Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, приседания).	6.09	Выполнение корригирующих упражнений	
3	Бег с низкого старта, стартовый разбег.	8.09	Выполнение бега	
4	Бег с ускорением и на время 60 м.	13.09	Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе	
5	Бег на 40 метров 3-6 раз.	15.09	Выполнение бега в умеренном темпе	
6	Бег на 60 метров 3 раза.	20.09	Выполнение бега в умеренном темпе	
7	Бег на 100 метров 2 раза за урок.	22.09	Выполнение бега в умеренном темпе	
8	Медленный бег до 4 минут.	27.09	Выполнение дыхательных упражнений	
9	Кросс 500-1000 м.	29.09	Выполнение бега в ускоренном темпе	
10	Эстафета.	4.10	Соревнования между командами	

11	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 сантиметров.	6.10	Выполнение прыжков на препятствие	
12	Прыжки со скакалкой до 2-х минут.	11.10	Выполнение прыжков на 2 ногах	
13	Многоскоки с места и с разбега на результат.	13.10	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега	
14	Прыжок в длину, согнув ноги – зона отталкивания 40 см.	18.10	Выполнение прыжков на 2 ногах в длину	
15	Прыжок в высоту, способ перешагивания	20.10	Выполнение прыжка в высоту	
16	Метание Мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	25.10	Выполнение бросания мяча на дальность.	
17	Общая физическая подготовка	27.10	Игровые соревнования	
II четверть – 16 час				
1	Лыжная подготовка Т.Б., совершенствование 2-х шажного хода.	8.11	Выполнение ходьбы на лыжах	
2	Совершенствование ходьбы на лыжах	10.11	Выполнение ходьбы на лыжах	
3	Подъём на лыжах «полулесенкой».	15.11	Выполнение подъема на лыжах	
4	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 м	17.11	Выполнение в быстром темпе на лыжах	
5	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200м	22.11	Выполнение в быстром темпе на лыжах	
6	Передвижение на лыжах (2 км девочки, 3 км мальчики)	24.11	Выполнение бега на лыжах в умеренном темпе	
7	Лыжная эстафета 300-400 метров.	29.11	Выполнение передвижения на лыжах на время	
8	Передвижение на лыжах (2 км девочки, 3 км мальчики)	1.12	Выполнение бега на лыжах в умеренном темпе	
9	Волейбол: верхняя подача двумя руками мяча	6.12	Подача волейбольного	

			мяча (сверху, снизу).	
10	Волейбол: верхняя передача двумя руками мяча.	8.12	Передача волейбольного мяча	
11	Закрепление умения подавать волейбольный мяч	13.12	Игра «Мяч в воздухе»	
12	Основные правила игры в баскетбол.	15.12	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.	
13	Основные правила игры в баскетбол.	20.12	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.	
14	Основные правила игры в баскетбол	22.12	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.	
15	Основные правила игры в баскетбол	27.12	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.	
16	Основные правила игры в баскетбол	29.12	Ведение баскетбольного мяча по прямой	
III четверть –20часов				
1	Акробатические упражнения «кувырок вперед, стойка на лопатках».	10.01	Выполнение акробатических упражнений	
2	Акробатические упражнения «мост в положении лежа».	12.01	выполнение упражнений на гибкость	
3	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	17.01	Выполнение ходьбы в умеренном темпе на лыжах	
4	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	19.01	Выполнение ходьбы в умеренном темпе на лыжах	

5	Ходьба на лыжах с препятствием	24.01	Игра «пройди ворота»	
6	Ходьба на лыжах в быстром темпе	26.01	Игра « Скользи дальше»	
7	Основные правила игры в волейбол	31.01	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	
8	Основные правила игры в волейбол	2.02	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	
9	Метание мяча в даль, в цель	7.02	Игра « Вышибала»	
10	Метание мяча в цель	9.02	Игра « Бросай-ка»	
11	Перемещение на лыжах до 2 км.	14.02	Ходьба в быстром темпе на лыжах	
12	Перемещение на лыжах до 2 км.	16.02	Бег на лыжах в умеренном темпе	
13	Строевые упражнения.	21.02	Выполнение круговых движений кистей	
14	Строевые упражнения.	28.02	Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.	
15	Упражнения на осанку.	1.03	Выполнение ходьбы по гимнастической скамье	
16	Упражнения на осанку.	6.03	Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу	
17	Упражнения с гимнастическими палками, мешками	13.03	Выполнение ходьбы с удержанием палки за спиной (мешочки на голове)	
18	Упражнения акробатические	15.03	Выполнение ползания на животе, на четвереньках	
19	Упражнения акробатические	20.03	Выполнение лазания по гимнастической стенке	

20	Упражнения акробатические	22.03	Выполнение лазания по гимнастической стенке	
IV четверть – 14 часов				
1	Акробатические упражнения	3.04	Выполнение ползания на животе, на четвереньках	
2	Подъем туловища из положения лежа.	5.04	Выполнение упражнения на пресс	
3	Вис, подтягивание.	10.04	Выполнение вися на рейки	
4	Вис, подтягивание.	12.04	Выполнение вися на рейки	
5	Бег 1000м	17.04	Выполнение бега в быстром темпе	
6	Эстафеты линейные и по кругу.	19.04	Выполнение передачи предметов в шеренге	
7	Бросание мяча двумя руками в разных направлениях	24.04	Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стену)	
8	Игры с метанием мяча.	26.04	Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом	
9	Игры с метанием мяча.	3.05	Игра «Попади в цель»	
10	Элементы игры в футбол	8.05	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	
11	Элементы игры в футбол	15.05	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, рук	
12	Элементы игры в футбол	17.05	Ведение мяча, Выполнение передачи мяча партнер	

13	Подвижные игры	22.05	Игра «Стоп, хоп, раз» Игра «Болото»	
14	Подвижные игры	24.05	Игра «Пятнашки» Игра «Рыбаки и рыбки»	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6 « Б » класс

№	Тема урока	Дата	Основной вид деятельности	Примечание
I четверть – 17 часов				
1	Продолжительность ходьбы 20-30 минут в различном темпе с измерением ширины и частоты шага.	1.09	Выполнение построения и перестроения	
2	Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, приседания).	5.09	Выполнение корригирующих упражнений	
3	Бег с низкого старта, стартовый разбег.	8.09	Выполнение бега	
4	Бег с ускорением и на время 60 м.	12.09	Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе	
5	Бег на 40 метров 3-6 раз.	15.09	Выполнение бега в умеренном темпе	
6	Бег на 60 метров 3 раза.	19.09	Выполнение бега в умеренном темпе	
7	Бег на 100 метров 2 раза за урок.	22.09	Выполнение бега в умеренном темпе	
8	Медленный бег до 4 минут.	26.09	Выполнение дыхательных упражнений	

9	Кросс 500-1000 м.	29.09	Выполнение бега в ускоренном темпе	
10	Эстафета.	3.10	Соревнования между командами	
11	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 сантиметров.	6.10	Выполнение прыжков на препятствие	
12	Прыжки со скакалкой до 2-х минут.	10.10	Выполнение прыжков на 2 ногах	
13	Многоскоки с места и с разбега на результат.	13.10	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега	
14	Прыжок в длину, согнув ноги – зона отталкивания 40 см.	17.10	Выполнение прыжков на 2 ногах в длину	
15	Прыжок в высоту, способ перешагивания	20.10	Выполнение прыжка в высоту	
16	Метание Мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	24.10	Выполнение бросания мяча на дальность.	
17	Общая физическая подготовка	27.10	Игровые соревнования	
II четверть – 16 час				
1	Лыжная подготовка Т.Б., совершенствование 2-х шажного хода.	7.11	Выполнение ходьбы на лыжах	
2	Совершенствование ходьбы на лыжах	10.11	Выполнение ходьбы на лыжах	
3	Подъём на лыжах «полулесенкой».	14.11	Выполнение подъема на лыжах	
4	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 м	17.11	Выполнение в быстром темпе на лыжах	
5	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200м	21.11	Выполнение в быстром темпе на лыжах	
6	Передвижение на лыжах (2 км девочки, 3 км мальчики)	24.11	Выполнение бега на лыжах в умеренном темпе	
7	Лыжная эстафета 300-400 метров.	28.11	Выполнение передвижения	

			на лыжах на время	
8	Передвижение на лыжах (2 км девочки, 3 км мальчики)	1.12	Выполнение бега на лыжах в умеренном темпе	
9	Волейбол: верхняя подача двумя руками мяча	5.12	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	
10	Волейбол: верхняя передача двумя руками мяча.	8.12	Передача волейбольного мяча	
11	Закрепление умения подавать волейбольный мяч	12.12	Игра «Мяч в воздухе»	
12	Основные правила игры в баскетбол.	15.12	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.	
13	Основные правила игры в баскетбол.	19.12	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.	
14	Основные правила игры в баскетбол	22.12	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.	
15	Основные правила игры в баскетбол	26.12	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.	
16	Основные правила игры в баскетбол	29.12	Ведение баскетбольного мяча по прямой	
III четверть – 19 часов				
1	Акробатические упражнения «кувырок вперёд, стойка на лопатках».	12.01	Выполнение акробатических упражнений	
2	Акробатические упражнения «мост в положении лежа».	16.01	выполнение упражнений на гибкость	

3	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	19.01	Выполнение ходьбы в умеренном темпе на лыжах	
4	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	23.01	Выполнение ходьбы в умеренном темпе на лыжах	
5	Ходьба на лыжах с препятствием	26.01	Игра «пройди ворота»	
6	Ходьба на лыжах в быстром темпе	30.01	Игра « Скользи дальше»	
7	Основные правила игры в волейбол	2.02	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	
8	Основные правила игры в волейбол	6.02	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	
9	Метание мяча в даль, в цель	9.02	Игра « Вышибала»	
10	Метание мяча в цель	13.02	Игра « Бросай-ка»	
11	Перемещение на лыжах до 2 км.	16.02	Ходьба в быстром темпе на лыжах	
12	Перемещение на лыжах до 2 км.	20.02	Бег на лыжах в умеренном темпе	
13	Строевые упражнения.	27.02	Выполнение круговых движений кистей	
14	Строевые упражнения.	1.03	Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.	
15	Упражнения на осанку.	5.03	Выполнение ходьбы по гимнастической скамье	
16	Упражнения на осанку.	12.03	Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу	
17	Упражнения с гимнастическими палками, мешками	15.03	Выполнение ходьбы с удержанием палки за спиной (мешочки на голове)	

18	Упражнения акробатические	19.03	Выполнение ползания на животе, на четвереньках	
19	Упражнения акробатические	22.03	Выполнение лазания по гимнастической стенке	
		IV четверть – 15 часов		
1	Упражнения акробатические	2.04	Выполнение лазания по гимнастической стенке	
2	Акробатические упражнения	5.04	Выполнение ползания на животе, на четвереньках	
3	Подъем туловища из положения лежа.	9.04	Выполнение упражнения на пресс	
4	Вис, подтягивание.	12.04	Выполнение виса на рейки	
5	Вис, подтягивание.	16.04	Выполнение виса на рейки	
6	Бег 1000м	19.04	Выполнение бега в быстром темпе	
7	Эстафеты линейные и по кругу.	23.04	Выполнение передачи предметов в шеренге	
8	Бросание мяча двумя руками в разных направлениях	26.04	Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стену)	
9	Игры с метанием мяча.	3.05	Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом	
10	Игры с метанием мяча.	7.05	Игра «Попади в цель»	
11	Элементы игры в футбол	14.05	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	

12	Элементы игры в футбол	17.05	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, рук	
13	Элементы игры в футбол	21.05	Ведение мяча, Выполнение передачи мяча партнер	
14	Подвижные игры	24.05	Игра «Стоп, хоп, раз» Игра «Болото»	
15	Подвижные игры	28.05	Игра «Пятнашки» Игра «Рыбаки и рыбки»	