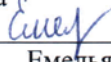



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управления образования" г. Рубцовска
МБОУ "ООШ № 26"


РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начального
цикла



Емельяненко Н.В.
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Дубова Л.В.
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Титова С.А.
Приказ № 105 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная, вариант 8.2)

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 2 В класса**

г. Рубцовск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 2 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра;

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.

- Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»

- Годового календарного графика на 2023-2024 учебный год

Физическая культура для детей с РАС является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции их физического и моторного развития, но и способом их социализации. Для развития двигательной сферы детей с РАС большое значение имеет осознанный характер моторного обучения. Детям с РАС тяжело регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями учителя и они не всегда могут подчинить движения собственным речевым командам.

В связи с этим, основными задачами обучения детей с РАС на уроках физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей;

- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых);

- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);

- формирование коммуникативных умений;

- формирование способности к взаимодействию в коллективе.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных и бытовых действий, нарушениями мелкой и крупной моторики. Этим детям могут быть свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с нарушенным ритмом; навязчивые движения руками; растопыренные руки и пальцы; не принимающие участия в

процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. У детей с РАС зачастую наблюдаются нарушения координации.

В связи с имеющимися у детей особенностями, на уроках физической культуры необходимо использовать следующие упражнения и действия: марш, занятия с мячом, преодоление препятствий, батут, упражнения на равновесие. Марш развивает крупную моторику и представляет из себя достаточно простую двигательную активность. При этом обучающийся повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Вначале следует шагать на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед. Прыжки на батуте способствуют формированию крупной моторики и снижают тревогу, а также могут уменьшать повторяющееся поведение. Занятия физической культурой обучают детей контролировать свое поведение. Игры с мячом доставляют детям удовольствие. Можно начинать с простого перекачивания мяча, постепенно начинать обучать играть в «поймай мяч» и т.д. По мере появления результата можно переходить и к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками.

На занятиях можно использовать мяч для фитнеса диаметром 75—85 см. Этот мяч является хорошим снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. На уроках можно включать динамическую гимнастику. Это будет развивать навыки зрительного движения, наблюдения за объектами. Зачастую для детей с РАС удержание равновесие является крайне сложным, поэтому на уроках можно использовать ходьбу по тонкой линии.

Включая в занятия полосу препятствий можно начинать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку с РАС развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем будет способствовать достижению целей путем выполнения инструкций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с РАС научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с РАС научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- принимать посильное участие в подвижных играх и простейших соревнованиях во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками (возможно, с помощью учителя или тьютора);
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с РАС научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять простейшие акробатические упражнения (кувырки, перекаты);

- выполнять простейшие гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их

отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Основы акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче (по возможности); специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные виды учебной деятельности, применяемые на уроке: наблюдение, систематизация знаний (совместно с учителем и другими обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ).

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Формы учебной деятельности, применяемые на уроке: фронтальная работа, индивидуальная, групповая, погрупповая, работа в парах. При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с РАС может потребоваться поддержка со стороны тьютора.

Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий, применяемые в рамках конкретных дисциплин отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программы

Календарно-тематический план предмета «адаптивная физическая культура»

2В класс (РАС)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
	Раздел Легкая атлетика	12		
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1		
3	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	1		
4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1		
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м, подвижная игра «К своим флажкам».	1		
6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	1		
7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1		
8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
9	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	1		
10	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1		
11	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1		
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .	1		
	Подвижные игры	15		

13	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1		
14	Подвижная игра «Быстро встать в строй». Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1		
15	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1		
16	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1		
17	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай-поймай»	1		
18	Урок-игра. Подвижная игра «Бросай-поймай»	1		
19	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1		
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1		
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	1		
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1		
23	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1		
24	Урок-игра. Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1		
26	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину расположенную на уровне роста обучающихся.	1		
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		
	Гимнастика	18		
28	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1		

29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1		
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	1		
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1		
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1		
33	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1		
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		
35	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1		
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	1		
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1		
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	1		
40	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Два мороза»	1		
41	Кувырок вперед из упора присев.	1		
42	Урок игра. Игры на развитие внимания	1		
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1		
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1		

45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1		
	Лыжная подготовка	27		
46	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1		
47	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1		
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1		
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками.	1		
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1		
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, с переходом на соседнюю лыжню.	1		
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1		
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	1		
55	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1		
56	Повороты переступанием. Подвижная игра «По местам».	1		
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1		
58	Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Слушай сигнал»	1		
59	Спуски в низкой стойке. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1		
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1		

61	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра «Шире шаг».	1		
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	1		
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подвижная игра «Накаты».	1		
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1		
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1		
67	Повороты переступанием	1		
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1		
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1		
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры «Снежные снайперы».	1		
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1		
	Подвижные игры	11		
73	Подвижные игры на развитие и совершенствование основных физических качеств	1		
74	Подвижные игры на развитие и совершенствование основных физических качеств	1		
75	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	1		
76	Подвижные игры на развитие и совершенствование основных физических качеств	1		
77	Подвижные игры на развитие и совершенствование основных физических качеств	1		
78	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1		

79	Подвижные игры на воспитание чувства команды	1		
80	Подвижные игры на воспитание чувства команды	1		
81	Урок-эстафета. «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»	1		
82	Подвижные игры на комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	1		
83	Подвижные игры на совершенствование технико - тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	1		
	Легкая атлетика	19		
84	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	1		
85	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1		
86	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1		
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1		
88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1		
89	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1		
90	Урок-игра. Преодоление препятствий	1		
91	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1		
92	Подскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
93	Урок-игра. Подвижные игры	1		
94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1		

	«Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».			
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра	1		
96	Урок-эстафета.	1		
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки»	1		
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча.	1		
99	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	1		
100	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1		
101	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1		
102	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	1		