

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18» города Смоленска

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей начальных классов
протокол от 29.08.2023 г. № 1

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «СШ №18»
от 31.08.2023 г. № 55/2-ОД

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
1 класс

Адаптированная
основная общеобразовательная программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 1 класса разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1;

Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Учебник: Лях В.И. Издательство «Просвещение».

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду,

воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Предмет «Адаптивная физическая культура» способствуют коррекции сенсорной, эмоциональной, двигательно-моторной сферы. Его результативность динамична и очевидна в практическом плане, нежели продвижение детей в интеллектуальном умственном развитии.

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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Основные направления коррекционной работы:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места курса в учебном плане

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1 класса (вариант 1) предусмотрено 99 часов в год (3ч в неделю).

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- осознавать себя как обучающегося, заинтересованного обучением.
- принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»;
- внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок, названия спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК, понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «налево», «на месте – стой», место в строю, правила подвижных игр.
- строиться в шеренгу по начерченной линии. Выполнять перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, с помощью учителя;
- выполнять команды по словесной инструкции и показу;
- выполнять простые ОРУ и движения в различных пространственных направлениях по показу и словесной инструкции;
- ходить в колонне на носках, с различным положением рук; по кругу, взявшись за руки. Бегать в колонне по одному в разном темпе по словесной инструкции. Чередовать бег с ходьбой по словесной инструкции или по звуковому сигналу;
- прыгать на 2х ногах с передвижением вперед, спрыгивать с высоты 20-30см, подпрыгивать вверх с доставанием предметов;
- лазить по гимнастической скамейке и стенке вверх и вниз, не пропуская реек, приставным шагом под контролем учителя;
- перелезать через препятствие высотой 70см. под контролем учителя. Подлезать под препятствие на четвереньках;

- выполнять элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча в руках. Катать мяч друг другу. Передавать мяч из руки в руку. Подбрасывать мяч вверх и ловить его. Бросать и ловить мяч от учителя к ученику;

- играть в подвижные игры с предметами и без предметов.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры», «Лыжная подготовка».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

При обучении детей с умеренной умственной отсталостью предусмотрена вариативность и индивидуальность образовательной траектории, учитываются адаптационные возможности обучающихся в каждом конкретном случае. При разучивании подвижных игр и упражнений учитель многократно повторяет в сочетании с правильным показом на этапе обучения, а также периодические повторения в дальнейшем. При подборе игр, заданий и упражнениях предпочтение отдается тем, которые можно разбить на ряд простых, элементарных движений, которые могут разучиваться автономно или в различных сочетаниях на этапе подготовки. Также предусмотрена возможность усложнение заданий по мере их усвоения.

Практическая направленность реализуется через показ учителем. Уроки эмоциональны, что вызывает интерес к выполнению упражнений, чередуя их с играми.

Коррекционная направленность обеспечивается в ходе освоения программного материала. При организации занятий физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии. В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Распределение учебного материала осуществляется линейно, что позволяет выстраивать учебный материал на одной линии и образовывать непрерывную последовательность тесно связанных между собой звеньев, прорабатываемых за время обучения, как правило, один раз. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

В программе предусмотрены следующие формы и методы организации деятельности:

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный (демонстрация, наглядные пособия);
- разучивания нового материала (в целом и по частям);
- развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный); игровая, фронтальная, индивидуальная формы работы.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на

низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1.	<i>Знание о физической культуре</i>	4
2.	<i>Организация здорового образа жизни</i>	3

3.	<i>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</i>	2
4.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	3
5.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	87
5.1	лёгкая атлетика	23
5.2	гимнастика с основами акробатики	23
5.3	лыжная подготовка	19
5.4	подвижные и спортивные игры	22
Общее количество часов:		99

1 класс - 99 ч.

Тема	Основное содержание по теме
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)	
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Древней Руси (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре славянских племён. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций
Внешнее строение тела человека	Части тела человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)	
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	

Тема	Основное содержание по теме
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)	
Лёгкая атлетика (23 ч)	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча
Гимнастика(23ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)
Лыжная подготовка (19 ч)	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)
Подвижные игры (22 ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры

Тематическое планирование
по адаптивной физической культуре 1 класс (99 ЧАСОВ)

№ урока	Содержание (темы)	Ауд..	Самост.
<i>Раздел 1. Введение (1ч.)</i>			
1	<i>Урок – сказка Понятие о физической культуре Способы безопасного поведения на уроках физической культуры Игра «Пингвины с мячом»</i>	1	
<i>Лёгкая атлетика (11ч.)</i>			
2	<i>Урок - путешествие Зарождение и развитие физической культуры Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «У медведя во бору».</i>		1
3	<i>Спортивный калейдоскоп. Знакомство с разновидностями бега. Основные правила выполнения бега Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</i>		1
4	<i>Спортивный марафон. Бег на месте с высоким подниманием бедра Внешнее строение тела человека</i>		1
5	<i>Урок - игра Правильный режим дня для ученика 1 класса Быстрый бег на месте</i>		1
6	<i>Урок - игра Здоровое питание Медленный бег с сохранением осанки.</i>		1
7	<i>Спортивный марафон. Бег в чередовании с ходьбой. Правила личной гигиены</i>		1
8	<i>Урок - игра Простейшие навыки контроля самочувствия Бег с изменением направления движения.</i>	1	

9	Бег с ускорением. <i>Простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах</i>		1
10	<u>Урок - соревнование</u> Бег с максимальной скоростью 30 м. <i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i>		1
11	<u>Урок - игра</u> <i>Физические упражнения для физкультминуток</i> Бег в чередовании с ходьбой.		1
12	<u>Спортивный марафон.</u> Бег с изменением направления движения. <i>Упражнения для профилактики нарушений зрения</i>		1
<i>Подвижные игры (4ч.)</i> <i>Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.</i>			
13	Разучивание игр «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».		1
14	Разучивание игры «Воробьи и вороны».		1
15	Разучивание игры «Кошки-мышки». Эстафеты.	1	
16	Разучивание игры «Сова».		1
<i>Лёгкая атлетика (5ч.)</i>			
17	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила выполнения прыжков. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		1
18	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		1
19	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.		1
20	Прыжок в длину с места.		1
21	Прыжок в длину с места.		1
<i>Подвижные игры (5ч.)</i> <i>Игры на закрепление и совершенствование прыжков.</i>			
22	Разучивание игр «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам»,	1	

23	Разучивание игры «Точный прыжок».		1
24	Разучивание игры «Пустое место».		1
25	Разучивание игр «С кочки на кочку», «Мышеловка».		1
26	Эстафеты «Веселые старты».		1
<i>Лёгкая атлетика (5ч.)</i>			
27	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила выполнения метания малого мяча.		1
28	Подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча.		1
29	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
30	Метание малого мяча на точность с места.		1
31	Метание малого мяча на дальность с места.		1
<i>Подвижные игры (4ч.) Игры на закрепление и совершенствование ловли и метания мяча.</i>			
32	Разучивание игр «Кого назвали — тот и ловит», «Кто дальше бросит».		1
33	Разучивание игр «Метко в цель», «Догони мяч».		1
34	Разучивание игры «Подвижная цель».		1
35	Разучивание игры «Охотники и утки».		1
<i>Гимнастика с основами акробатики (10ч)</i>			
36	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Основная стойка.	1	1
37	Строевые упражнения. Основная стойка. Стойка ноги врозь.		1
38	Строевые упражнения. Стойка ноги врозь.		1
39	Строевые упражнения. Положение рук, положение ног.		1
40	Строевые упражнения. Стойка на носках.		1
41	Строевые упражнения. Упор присев.	1	

42	Наклоны и повороты туловища в разные стороны.		1
43	Строевые упражнения. Построение в шеренгу по два.		1
44	Строевые команды. « Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись».		1
45	Строевые команды. « Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись».		1
<i>Лыжная подготовка 16 ч</i>			
46	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок		1
47	Скользкий шаг на лыжах без палок		1
48	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	
49	Повороты переступанием на лыжах без палок		1
50	Повороты переступанием на лыжах без палок		1
51	Ступающий шаг на лыжах с палками		1
52	Ступающий шаг на лыжах с палками		1
53	Скользкий шаг на лыжах с палками		1
54	Скользкий шаг на лыжах с палками		1
55	Поворот переступанием на лыжах с палками		1
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	
57	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок		1
58	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками		1
59	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		1
60	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»		1
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах..		1
<i>Гимнастика с основами акробатики (17ч)</i>			
62	Инструктаж по технике безопасности. Произвольное лазанье по гимнастической стенке вверх до определённой высоты и вниз.		1

63	Лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на каждую рейку поочерёдно двумя ногами.	1	
64	Лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую – другой.		1
65	Произвольное лазанье по гимнастической стенке вправо и влево (ноги на 3-й, 4-й рейке).		1
66	Лазанье по гимнастической стенке вправо и влево, делая одноимённые приставные движения руками и ногами .		1
67	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способом.		1
68	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способом.		1
69	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.		1
70	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.	1	
71	Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом по диагонали.		1
72	Лазанье по диагонали заданным способом; приставными и скрестными шагами.		1
73	Перелезание через низкие препятствия.		1
74	Перелезание через одну гимнастическую скамейку.		1
75	Перелезание через две гимнастические скамейки.		1
76	Перелезание через гимнастические скамейки, поставленные друг на друга.	1	
77	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.		1
78	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.		1
<i>Подвижные игры (бч.)</i>			
79	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		1
80	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.		1
81	Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		1
82	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие	1	

	скоростно-силовых качеств.		
83	Игра «Третий лишний». Эстафеты. Развитие выносливости.		1
84	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
<i>Лёгкая атлетика (11 ч.)</i>			
85	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.		1
86	Бег с максимальной скоростью 30 м.		1
87	Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.		1
88	Метание малого мяча на дальность с места.		1
89	Метание малого мяча на точность с места		1
90	Метание малого мяча на точность и на дальность с места.	1	
91	Прыжок в длину с места.		1
92	Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20м.		1
93	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Соревнования по бегу на 60м		1
94	Промежуточная (годовая) аттестация: зачёт		1
95	Анализ промежуточной (годовой) аттестации. Подвижные игры. Эстафеты.		1
<i>Подвижные игры (4ч.)</i>			
96	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие выносливости		1
97	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
98	Подвижная игра «Догонялки на марше». Эстафета с обручами.		1
99	Командные подвижные игры		1