**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №5»**

РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МО Директор КГКОУ ШИ учителей-предметников

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.К. Бридня \_\_\_\_\_\_\_\_С.М. Налескина

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А. Соколова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.

**Программа по учебному предмету**

 **«Физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной основной образовательной программы,**

**согласованно с требованиями ФГОС**

**за курс 1а класса**

 Составитель программы:

учитель начальных классов

Кузнецова Ирина Валерьевна

Содержание программы:

1. Перечень нормативных документов
2. Пояснительная записка
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Содержание учебного предмета
5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
6. Система оценки достижения планируемых результатов
7. Календарно-тематический план

2021 г.

Уровень программы - адаптированный.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе проекта Федерального Государственного Образовательного стандарта для умственно отсталых детей, проекта примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей, и частично реализует авторскую программу под редакцией В.В.Воронковой.

**1. Перечень нормативных документов**

1. Проект федерального государственного образовательного стандарта для умственно отсталых детей.

2. Проект примерной адаптированной основной образовательной программа для умственно отсталых.

3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений V вида Подготовительный, 1-4классы: / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2013 г.

**2. Пояснительная записка**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждение VIII вида является составной частью всей системы работы с обучающимися с нарушением интеллекта.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие нарушение интеллекта; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, физические упражнения, физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений, коррекционно-развивающие упражнения, физическое совершенствование.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет Физическая культура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Часов внед. | Iчет. | IIчет. | Iполуг. | IIIчет. | IVчет. | IIполуг. | Год |
| Физическая культура | 3 | 24 | 24 | 48 | 33 | 24 | 24 | 102 |

**4. Содержание учебного предмета**

 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.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока.

* Коррекционные игры имеют следующую направленность: развитие способности ориентирования в пространстве;
* развитие тактильно-кинестетической способности рук;
* формирование способности вести совместные действия с партнером;
* развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
* развитие мелкой моторики рук;
* активизация речевой деятельности.

 Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

 Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы,
* выполнение физических упражнений,
* тестирование.

 При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

**5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Предметные результаты**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

знать правила поведения на уроке физического культуры;

знать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания;

уметь произвольно преодолевать простые препятствия;

уметь ходить по гимнастической скамейке;

выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге);

 выполнять прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

метать малый мяч в вертикальную цель;

участвовать в подвижных играх;

знать и выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Достаточный уровень:

знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;

знать и выполнять организующие команды и приёмы;

выполнять упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево);

уметь передавать набивной мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

уметь ходить на носках с предметами на голове с заданной осанкой.

**Личностные результаты**

Уважительное отношение к иному мнению.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**6. Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного ***развития*** по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Оценка достижений ***предметных результатов*** по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5– полное освоение действия

 0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

 1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

 2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

 3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

 4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

 5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

 На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки

 учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся

 с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 -выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий |
| Мальчики  | Девочки  |
| Подтягивание ввисе лежасогнувшись, кол-во раз. | 11-12 | 9-10 |   7-8 |  9-10 |
| Прыжок в длину сместа, см | 118-120 |  115-117 | 105-114 | 116-118 |
| Бег 30 метров  | 6,2-5,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,2-6,0 |
| Бег 1000 метров  | Без учета времени |

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 1 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений, время | Всего часов |
| гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжная подготовка, коньки | 102 ч. |
| 20 ч. | 30 ч. | 30 ч. | 22 ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 24ч.  | 24ч. | 33ч. | 24ч. | 102ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| Уроки  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | Январь | Февраль |
| Уроки  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март  | Апрель  | Май  |
| Уроки  | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

1 А класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Кол-вочасов | Тема | 1А |
| Гимнастика - 20ч. |  |
| 1 |  1 | Техника безопасности как вести себя на уроках физической культуры. Упражнения с позами птиц и животных.ыввввфс,фффиффизическойСроевые упражнения. |  |
| 2 |  1 | Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу |  |
| 3 |  1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. |  |
| 4 |  1 | Переноска грузов и передача предметов. Укрепления мышц туловища. |  |
| 5 |  1 | Укрепление мышц туловища. Выполнения комплекса упражнений для укрепления мышц рук ,ног. |  |
| 6 |  1 | Укрепления мышц туловища рук, ног, |  |
| 7 |  1 | Упражнения для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава  |  |
| 8 |  1 | Техника безопасности. Лазания по гимнастические скамейки. |  |
| 9 |  1 | Лазания по наклонной гимнастической скамейке |  |
| 10 |  1 | Выполнения упражнений лазания по полу с выполнением задания |  |
| 11 | 1 | Лазания по полу с выполнением задания |  |
| 12 | 1 | Техника безопасности перелазания произвольным способом через маты |  |
| 13 | 1 | Техника безопасности выполнения упражнения в висе на гимнастической стенке сгибания и разгибания ног |  |
| 14 | 1 | Выполнения упражнения на гимнастической стенке сгибания и разгибания ног |  |
| 15 | 1 | Техника безопасности упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. |  |
| 16 | 1 | Ходьба по гимнастической скамейки с предметами на носках с различными положением рук. |  |
| 17 | 1 | Ходьба по гимнастической скамейки с предметами на носках с различными положением рук. |  |
| 18 | 1 | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. |  |
| 19 | 1 | Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом. |  |
| 20 |  1 | Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе. |  |
| 21 |  1 | Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».  |  |
| 22 |  1 | Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие. |  |
| 23 |  1 | Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие. |  |
| 24 |  1 |  Строевые упражнения. Занятие с большими мячами. |  |
| 24 |  1 | Ходьба с высоким подниманием бедра. Выполнение ходьбы по залу с ускорением и замедлением по команде учителя. Выполнения ходьбы на скорость. |  |
| 25 |  1 | Ходьба с высоким подниманием бедра. Выполнение ходьбы по залу с ускорением и замедлением по команде учителя. Выполнения ходьбы на скорость |  |
| 26 | 1 | Ходьба с высоким подниманием бедра. Выполнение ходьбы по залу с ускорением и замедлением по команде учителя. Выполнения ходьбы на скорость |  |
| 27 | 1 | Ходьба в полуприседе с различными положениями рук с гимнастическими предметами. |  |
| 28 | 1 | Ходьба в полуприседе с различными положениями рук с гимнастическими предметами. |  |
| 29 | 1 | Перешагивание через гимнастические предметы. |  |
| 30 | 1 | Перешагивание через гимнастические предметы. |  |
| 31 | 1 | Бег с высоким поднимаем бедра, на месте с продвижением в перед. |  |
| 32 | 1 | Бег с высоким поднимаем бедра, на месте с продвижением в перед. |  |
| 33 |  1 | Бег на носках медленный. Бег с преодолением препятствий. |  |
| 34 | 1 | Бег на носках медленный. Бег с преодолением препятствий. |  |
| 35 | 1 | Прыжки на обеих ногах с продвижением в перед. Прыжки по очередно на правой и левой ноге.  |  |
| 36 | 1 | Прыжки на обеих ногах с продвижением в перед. Прыжки по очередно на правой и левой ноге. |  |
| 37 | 1 | Прыжки на обеих ногах с продвижением в перед. Прыжки по очередно на правой и левой ноге. |  |
| 38 | 1 | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».КомбинированныйМоделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.Стартовый контроль: бег 30 м.1 |  |
| 39 | 1 | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».КомбинированныйМоделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.Стартовый контроль: бег 30 м. |  |
| 40 | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 41 | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 42 | 1 | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 2 мин» |  |
| 43 | 1 | Коллективная игра.  |  |
| 44 | 1 | Беседа о форме одежды на улицу, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Развитие координации движения. |  |
| 45 | 1 | Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж |  |
| 46 | 1 | Упражнения, лежа на спине. ИгрыИгры по выбору детей.Игры  |  |
| 47 | 1 | Обучение ступающему шагу.Игры по выбору детей.Игры по выбору детей.Игры по выбору детей.Игры по выбору детей.Игры по выбору детей.Игры по выбору детей.Игры по выбору детей. |  |
| 48 | 1 | Обучение ступающему шагу. |  |
| 49 | 1 | Коррегирующие упражнения для рук и ног, туловища. |  |
| 50 | 1 | Обучение ступающему шагу |  |
| 51 | 1 | Техника выполнения упражнений на равновесие.   |  |
| 52 | 1 | Обучение ступающему шагу с палкам |  |
| 53 | 1 | Обучение ступающему шагу с палкам |  |
| 54 | 1 | Обучение ступающему шагу с палками |  |
| 55 | 1 | Техника поворота на месте «переступанием» |  |
| 56 | 1 | Техника поворота на месте «переступанием» |  |
| 57 | 1 | Развитие координации движения. |  |
| 58 | 1 | Коррегирующие упражнения для рук и ног, туловища. |  |
| 59 | 1 | Коррегирующие упражнения для рук и ног, туловища. |  |
| 60 | 1 | Развитие координации движения. |  |
| 61 | 1 | Упражнение на лечебных мячах. |  |
| 62 | 1 | Упражнение на лечебных мячах. |  |
| 63 | 1 | Передвижение на лыжах 600 метров за урок  |  |
| 64 | 1 | Передвижение на лыжах 600 метров за урок |  |
| 65 | 1 | Подвижные игры с мячом. |  |
| 66 | 1 | Развитие силы мышц спины и пресса. |  |
| 67 | 1 | Коррегирующие упражнения для рук и ног, туловища. |  |
| 68 | 1 | Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». |  |
| 69 | 1 | Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки» |  |
| 70 | 1 | Упражнение на лечебных мячах. |  |
| 71 | 1 | Упражнение на лечебных мячах. |  |
| 72 | 1 | Игры: «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг». 1 |  |
| 73 | 1 | Игры: «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг».  |  |
| 74 | 1 | Развитие координации движения. Развитие ловкости. |  |
| 75 | 1 | Развитие координации движения. Развитие ловкости. |  |
| 76 | 1 | Правильное положение ног, рук, туловища в основной стойке.   |  |
| 77 | 1 | Правильное положение ног, рук, туловища в основной стойке |  |
| 78 | 1 | Поворот переступанием. Ходьба и бег в рассыпную |  |
| 79 | 1 | Поворот переступанием. Ходьба и бег в рассыпную. |  |
| 80 | 1 | Техника метания мяча. Эстафеты с предметами. |  |
| 81 | 1 | Техника метания мяча. Эстафеты с мячом |  |
| 82 | 1 | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами |  |
| 83 | 1 | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами |  |
| 84 | 1 | Подвижные игры с мячом |  |
| 85 | 1 | Подвижные игры с мячом |  |
| 86 | 1 | Подвижные игры с различными предметами |  |
| 87 | 1 | Подвижные игры с различными предметами |  |
| 88 | 1 | Совершенствование техники бросков мяча в парах точность |  |
| 89 | 1 | Совершенствование техники бросков мяча в парах точность |  |
| 90 | 1 | Подвижные игры и игровые упражнения с мячом |  |
| 91 | 1 | Подвижные игры и игровые упражнения с мячом |  |
| 92 | 1 | Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу. |  |
| 93 | 1 | Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу. |  |
| 94 | 1 | Разучивание техники игры «Перестрелка» |  |
| 95 | 1 | Прыжок в длину с места |  |
| 96 | 1 | Прыжок в длину с места |  |
| 97 | 1 | Развитие ловкости.  |  |
| 98 | 1 | Развитие ловкости.  |  |
| 99 | 1 | Эстаффета с мячом. Коллективная игра. |  |
| 100 | 1 | Работа с мячом. |  |
| 101 | 1 | Соревнование. |  |
| 102 | 1 | Коллективная игра. |  |