


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию администрации Усть- Пристанского района
МКОУ «Брусенцевская СОШ»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО

Шабанова М. В.
Протокол №1
от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Вашеудова И. В.
Приказ № 46
от 30.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 класса с ЛУО

С. Брусенцево
2023-2024г.

Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2009 г. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.

У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно-патриотической подготовке.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать

задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

Итакой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой.

Часы занятий, предусмотренные программой на данный вид, распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» во 2 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют

желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, «Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ, журнал физического развития «Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады».

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

2. Критерии и нормы оценок знаний, умений и навыков обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую

функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

- оценка 5 - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
- оценка 4 - за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
- оценка 3 - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
- оценка 2 - за незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

- оценка 5 - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
- оценка 4 - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
- оценка 3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
- оценка 2 - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- оценка 5 - учащийся:
 - самостоятельно организовать место занятий;
 - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
 - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;
 - оказывать помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий;
 - занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
- оценка 4 - учащийся:
 - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
 - допускает незначительные ошибки в подборе средств;
 - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
- оценка 3 Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
- оценка 2 Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

оценка 5

оценка 4

оценка 3

оценка 2

• оценка 5 - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

• оценка 4 - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями.

Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- оценка 3 - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- оценка 2 - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

(При оценке физической подготовленности, приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

3. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Знать:

- правила изучаемых игр;
- правила переноски лыж;

Уметь:

- выполнять команды учителя;
- строится в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;
- лазать по наклонной гимнастической скамье;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и высоту;
- метать мяч в цель;
- ходить на лыжах скользящим, ступающим шагом;
- играть в подвижные игры;

4. Тематическое планирование

№ П/П	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Инструктаж техники безопасности на уроках ФК	1		
2.	Построение в шеренгу, колонну, движение строем	1		
3.	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	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 до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1		
6.	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1		
7.	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1		
8.	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1		
9.	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	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.	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»	1		
13.	Построение в колонну по	1		

	одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.			
14.	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1		
15.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1		
16.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1		
17.	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Игра «Бросай-поймай»	1		
18.	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1		
19.	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1		
20.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1		
21.	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1		
22.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему»	1		
23.	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Игра «Мяч в корзину»	1		
24.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча по кругу. Броски в цель(щит)	1		
25.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча по кругу. Броски в цель(щит)			
26.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
27.	Подведение итогов четверти. Игры и эстафеты с мячом	1		
28.	Инструктаж техники	1		

	безопасности на уроках ФК.			
29.	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1		
30.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		
31.	Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1		
32.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1		
33.	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1		
34.	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1		
35.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1		
36.	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1		
37.	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.	1		
38.	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1		
39.	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1		
40.	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1		
41.	Изучение группировки лёжа, сидя	1		
42.	Группировки лежа, сидя	1		

43.	Кувырок вперед из упора присев.	1		
44.	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1		
45.	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1		
46.	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1		
47.	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках	1		
48.	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках	1		
49.	Упражнения на дыхание	1		
50.	Игры с мячом	1		
51.	Инструктаж техники безопасности на уроках по лыжной подготовке	1		
52.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок	1		
53.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал»	1		
54.	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1		
55.	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1		
56.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1		

57.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1		
58.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1		
59.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1		
60.	Повороты переступанием вокруг носков.	1		
61.	Подъем ступающим шагом.	1		
62.	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1		
63.	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	1		
64.	Подъем «лесенкой».	1		
65.	Спуски в низкой стойке	1		
66.	Попеременный двухшажный ход без палок	1		
67.	Попеременный двухшажный ход без палок	1		
68.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
69.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.	1		
70.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.	1		
71.	Передача и подача мяча . Прием мяча двумя руками	1		
72.	Передача и подача мяча . Прием мяча двумя руками	1		
73.	Передача и подача мяча. Прием мяча двумя руками	1		
74.	Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками	1		

75.	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку. Приём мяча двумя руками	1		
76.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
77.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель	1		
78.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель	1		
79.	Игра с прыжками в длину «Прыжки по кочкам»	1		
80.	Подведение итогов четверти. Игры с мячом.	1		
81.	Инструктаж техники безопасности на уроках ФК	1		
82.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.«Играй-играй мяч не теряй».	1		
83.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему»	1		
84.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	1		
85.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1		
86.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх	1		
87.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.П./и «Передал -	1		

	садись».			
88.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1		
89.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1		
90.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1		
91.	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1		
92.	Бег на 30м с высокого старта	1		
93.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1		
94.	Метание малого мяча в щит из-за головы(1*1м.). Игра на внимание	1		
95.	Прыжки с вбеганием и выбеганием через вращающуюся длинную скакалку	1		
96.	Бег на перегонки до 30 м. Игра «Заяц без домика»	1		
97.	Прыжок в длину с места	1		
98.	Бег на 500 м в умеренном темпе.	1		
99.	Прыжки в длину с разбега	1		
100.	Метание мяча на дальность	1		
101.	ОРУ с предметами и без. Игры с мячом	1		
102.	Подведение итогов. Игры и эстафеты			