

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»

г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(УО2.4.4.1(5-9))

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

7 класс

адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Серов 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Продолжительность учебных недель: 7 класс – 34 учебные недели. Программный материал рассчитан на 68 учебных часов (2 часа в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Коррекционные подвижные игры	20
2	Лыжная подготовка	13
3	Физическая подготовка	35

4	Итого	68
---	-------	----

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

99.2.1. Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скользжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

99.2.2. Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

99.2.3. Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на

трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

99.2.4. Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

99.2.5. Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

99.2.6. Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения:

произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органическом единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая

подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Формирование базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием ФАОП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся. Решение поставленных задач происходит как на групповых и индивидуальных занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

Система оценки планируемых результатов

Система оценки результатов включает целостную характеристику освоения обучающимися СИПР, отражающую взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения учитывается:

- затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом;
- особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития;
- психофизическое развитие ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др., т.е. выявление результативности происходит вариативно;
- степень самостоятельности ребенка (при предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся может оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.)

Для оценки результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка в ГБОУ СО «Серовская школа-интернат, реализующая АОП» применяется метод экспертной оценки. В экспертную группу входят все участники образовательного процесса, тесно контактирующие с ребенком. Основной формой работы участников экспертной группы является психолого-медицинско-педагогический консилиум.

Задача экспертной группы – выработка согласованной оценки достижений ребенка, динамика развития его личности.

Оценивание результатов обучения (мониторинг) проводится *один раз в полугодие*. В ходе мониторинга реализации СИПР участники экспертной группы оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций, определенных индивидуальной программой.

В конце первого полугодия по итогам мониторинга экспертной группой, в случае необходимости, могут быть внесены изменения в СИПР.

В конце учебного года на основе анализа данных на каждого учащегося составляется характеристика, делаются выводы и ставятся задачи для СИПР на следующий учебный год.

Разработанные экспертной группой СИПР, а также внесенные в нее изменения, принимаются педагогическим советом образовательной организации.

СИПР утверждается приказом руководителя.

7 класс

№	Тема	Дата
1	ОРКУ. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. П/и – «Запрещённое движение». Построение в различных местах зала по показу и по команде.	
2	ОРКУ. Ходьба по диагонали по начертанной линии.	
3	ОРКУ. Ходьба «змейкой» по начертанным линиям.	
4	ОРКУ. Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов. П/и – «Гулливеры».	
5	ОРКУ. Прыжки в обозначенное место с контролем зрения.	
6	ОРКУ. Прыжки в обозначенное место без контроля зрения.	
7	ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой. П/и – «Прыжок за прыжком».	
8	ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место без предварительной разметки. П/и – «Точный прыжок».	
9	ОРКУ. Техника безопасности на уроках спортивных игр. П/и – «Мяч соседу».	
10	ОРКУ. П/и – «Не давай мяча водящему».	
11	ОРКУ. Ловля мяча на уровне груди. П/и – «Передал – садись».	
12	ОРКУ. Ловля мяча над головой. П/и – «Мяч под ногами»,	
13	ОРКУ. П/и – «Эстафета с мячом».	
14	ОРКУ. П/и – «Мяч с четырёх сторон».	
15	ОРКУ. П/и – «Эстафета с мячом».	
16	ОРКУ. Эстафетный бег с этапом 30м.	
17	ОРКУ. Ведение мяча в движении шагом. П/и – «Передал - садись».	
18	ОРКУ. Техника безопасности на уроках гимнастики. П/и – «Вызов номеров».	
19	ОРКУ. Техника безопасности на уроках гимнастики. П/и – «Вызов номеров».	
20	ОРКУ. Элементы акробатических упражнений.	
21	ОРКУ. Из положения лёжа на спине «мостик»	

22	ОРКУ. 2-3 кувыркания вперёд (строго индивидуально)	
23	ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке с изменением способа лазания.	
24	ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке по диагонали	
25	ОРКУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	
26	ОРКУ. Подлезание под несколько препятствий. П/и – «Не зацепись».	
27	ОРКУ. Перелезание через препятствия разной высоты.	
28	ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	
29	ОРКУ. Повороты на гимнастической скамейке.	
30	ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. П/и – «Кто выше?».	
31	ОРКУ. Равновесие на одной ноге на полу без поддержки.	
32	ОРКУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	
33	ОРКУ. Дыхательные упражнения.	
34	ОРКУ. Комплекс упражнений с обручем. П/и «Пятнашки»	
35	<u>Техника безопасности.</u> Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время.	
36	ОРКУ. Построение с лыжами в руках. П/и – «Кто дальше?»	
37	ОРКУ. Повороты на лыжах вокруг носков лыж. П/и – «Быстрый лыжник».	
38	ОРКУ. Повороты на лыжах вокруг пяток лыж. П/и – «Кто быстрее?».	
39	ОРКУ. Передвижение ступающим шагом без палок.	
40	ОРКУ. Передвижение ступающим шагом с палками.	
41	ОРКУ. Передвижение скользящим шагом без палок.	
42	ОРКУ. Передвижение скользящим шагом с палками.	
43	ОРКУ. Подъём на склон наискось «лесенкой». П/и – «Стоп, хоп, раз».	
44	ОРКУ. Спуск со склона в основной стойке.	
45	ОРКУ. Подъем на склон прямо «лесенкой».	
46	ОРКУ. Спуск со склона в средней стойке. П/и – «Малый слалом».	
47	ОРКУ. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	
48	ОРКУ. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом».	
49	ОРКУ. Передачи и ловля мяча на месте. П/и – «Охотники и утки».	
50	ОРКУ. Эстафета с мячами. П/и «Полоса препятствий»	
51	ОРКУ. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	
52	ОРКУ. Построение в различных местах зала по показу и по команде.	
53	ОРКУ. Ходьба по диагонали по начертченной линии.	
54	ОРКУ. Ходьба с сохранением правильной осанки.	
55	ОРКУ. Ходьба с и бег. Дозированное дыхание при ходьбе и беге.	
56	ОРКУ. Ходьба «змейкой» по начертанным линиям.	
57	ОРКУ. Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов. П/и – «Гулливеры».	
58	ОРКУ. Прыжки в обозначенное место с контролем зрения.	
59	ОРКУ. Прыжки в обозначенное место без контроля зрения.	
60	ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с	

	предварительной разметкой. П/и – «Прыжок за прыжком».	
61	ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место без предварительной разметки. П/и – «Точный прыжок».	
62	ОРКУ. Техника безопасности на уроках спортивных игр. П/и – «Мяч соседу».	
63	ОРКУ. П/и – «Не давай мяча водящему».	
64	ОРКУ. Ловля мяча на уровне груди. П/и – «Передал – садись».	
65	ОРКУ. Ловля мяча над головой. П/и – «Мяч под ногами»,	
66	ОРКУ. П/и – «Эстафета с мячом».	
67	ОРКУ. П/и – «Мяч с четырёх сторон».	
68	ОРКУ. Игра –эстафета « строим дом»	