



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №35»**

| | | |
|--|---|--|
| <p align="center">«Рекомендовано»</p> <p>Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.</p> | <p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ГБОУ «МСШИ №35»</p>  <p align="center">И.Н. Остапчук</p> <p>«31» августа 2023 г.</p> | <p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор ГБОУ «МСШИ №35»</p>  <p align="right">Л.А.Свинарь</p> <p>Приказ № 60 от «31. августа 2023 г.</p> |
|--|---|--|

**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
7-А класс
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
1 вариант
2023-2024 учебный год**

Составитель: Червякова С. А.
учитель II квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к овладению основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; – содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

–

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

–

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;

- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу; – смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 7 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре*

(7 класс)

| № п./п. | Виды испытаний | Показатели | | | | | |
|------------|---|-------------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
| | (тесты) | | | | | | |
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5- 12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | |

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Календарно-тематическое планирование 7-А, 1 четверть

| № п/п | у/т | Наименование раздела, темы урока. | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
|-----------------------------|-------|---|--------------|--------|------|------------|
| | | | | План | Факт | |
| Т.1 (10 ч) Легкая атлетика. | | | | | | |
| 1. | 1.1. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. | 1 | 05.09. | | |
| 2. | 1.2. | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе. | 1 | 06.09. | | |
| 3. | 1.3. | Бег с переменной скоростью до 5 мин. | 1 | 12.09. | | |
| 4. | 1.4. | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см. | 1 | 13.09. | | |
| 5. | 1.5. | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения. | 1 | 19.09. | | |
| 6. | 1.6. | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения. | 1 | 20.09. | | |
| 7. | 1.7. | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 | 26.09. | | |
| 8. | 1.8. | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 | 27.09. | | |
| 9. | 1.9. | Бег на короткую дистанцию 60-80 м с низкого старта. | 1 | 03.10. | | |
| 10. | 1.10. | Бег на средние дистанции (300 м). | 1 | 04.10. | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|------|--|---|---------|--|--|
| Т. 2 (6 ч) Спортивные игры. | | | | | | |
| 11. | 2.1. | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Игра «Борьба за мяч». | 1 | 10.10. | | |
| 12. | 2.2. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Личная гигиена. Игра «Борьба за мяч». | 1 | 11.10. | | |
| 13. | 2.3. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений. Игра «Охота». | 1 | 17.10. | | |
| 14. | 2.4. | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Игра «Охота». | 1 | 18.10. | | |
| 15. | 2.5. | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол. | 1 | 24 .10. | | |
| 16. | 2.6. | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол. | 1 | 25.10. | | |

Календарно-тематическое планирование 7-А, 2 четверть

| № п/п | у/т | Наименование раздела, темы урока. | Кол- во часов | Дата | | Примечание |
|-----------------------------|-------|---|---------------------|--------|------|------------|
| | | | | План | Факт | |
| Т. 3 (16 ч) Спортивные игры | | | | | | |
| 17. | 3.1. | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра «Мяч капитану». | 1 | 07.11. | | |
| 18. | 3.2. | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра «Мяч капитану». | 1 | 08.11. | | |
| 19. | 3.3. | Ведение мяча с обводкой препятствий. Физическая культура и спорт в России Игра «Быстрая передача». | 1 | 14.11. | | |
| 20. | 3.4. | Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Быстрая передача». | 1 | 15.11. | | |
| 21. | 3.5. | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 21.11. | | |
| 22. | 3.6. | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 22.11. | | |
| | | | | | | |
| 23. | 3.7. | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание | 2 | 28.11. | | |
| 24. | 3.8. | отскочившего от щита мяча. Игра «Кто больше попадет». | | 29.11. | | |
| 25. | 3.9. | Комбинации из основных элементов техники перемещений и | 2 | 05.12. | | |
| 26. | 3.10. | владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. | | 06.12. | | |
| 27. | 3.11. | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Игра «Переправа через ручей». | 1 | 12.12. | | |
| 28. | 3.12. | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Игра «Переправа через ручей». | 1 | 13.12. | | |
| 29. | 3.13. | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Учебная игра в настольный теннис. | 1 | 19.12. | | |
| 30. | 3.14. | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Учебная игра в настольный теннис. | 1 | 20.12. | | |
| 31. | 3.15. | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в | 2 | 26.12. | | |
| 32. | 3.16. | настольный теннис. | | 27.12. | | |

Календарно-тематическое планирование 7-А, 3 четверть

| № п/п | у/т | Наименование раздела, темы урока. | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
|------------------------|-------|---|--------------|--------|------|------------|
| | | | | План | Факт | |
| Т. 4 (22 ч) Гимнастика | | | | | | |
| 33. | 4.1. | ТБ и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | 09.01. | | |
| 34. | 4.2. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | 10.01. | | |
| 35. | 4.3. | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие. | 1 | 16.01. | | |
| 36. | 4.4. | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие. | 1 | 17.01. | | |
| 37. | 4.5. | Упражнения на преодоление сопротивления. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений | 1 | 23.01. | | |
| 38. | 4.6. | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. | 1 | 24.01. | | |
| 39. | 4.7. | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. | 1 | 30.01. | | |
| 40. | 4.8. | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | 31.01. | | |
| 41. | 4.9. | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | 06.02. | | |
| 42. | 4.10. | Упражнения с сопротивлением. | 1 | 07.02. | | |
| | | | | | | |
| 43. | 4.11. | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 13.02. | | |
| 44. | 4.12. | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 14.02. | | |
| 45. | 4.13. | Висы. Подтягивания. | 1 | 20.02. | | |
| 46. | 4.14. | Упражнения на развитие силы и гибкости. | 1 | 21.02. | | |
| 47. | 4.15. | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | 27.02. | | |
| 48. | 4.16. | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | 28.02. | | |
| 49. | 4.17. | Упражнения со скакалками. | 1 | 05.03. | | |
| 50. | 4.18. | Упражнения со скакалками. | 1 | 06.03. | | |
| 51. | 4.19. | Упражнения с гантелями. | 1 | 12.03. | | |
| 52. | 4.20. | Упражнения с гантелями. | 1 | 13.03. | | |
| 53. | 4.21. | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. | 1 | 19.03. | | |
| 54. | 4.22. | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. | 1 | 20.03. | | |

Календарно-тематическое планирование 7-А, 4 четверть

| № п/п | у/т | Наименование раздела, темы урока. | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
|------------------------------|-------|--|--------------|--------|------|------------|
| | | | | План | Факт | |
| Т. 5 (16 ч) Легкая атлетика. | | | | | | |
| 55. | 5.1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткую дистанцию. Игра «Прыжки по кочкам». | 1 | 02.04. | | |
| 56. | 5.2. | Бег на короткую дистанцию. Солнечные и воздушные ванны Игра «Прыжки по кочкам». | 1 | 03.04. | | |
| 57. | 5.3. | Бег на среднюю дистанцию (400 м). Игра «Гонки с выбыванием». | 1 | 09.04. | | |
| 58. | 5.4. | Бег на среднюю дистанцию (400 м). Игра «Гонки с выбыванием». | 1 | 10.04. | | |
| 59. | 5.5. | Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Перетягивание через линию». | 1 | 16.04. | | |
| 60. | 5.6. | Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Перетягивание через линию». | 1 | 17.04. | | |
| 61. | 5.7. | Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Канатоходцы». | 1 | 23.04. | | |
| 62. | 5.8. | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Игра «Канатоходцы». | 1 | 24.04. | | |
| 63. | 5.9. | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Игра «Вытолкни из круга». | 1 | 07.05. | | |
| 64. | 5.10. | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «Снайперы». | 1 | 08.05. | | |
| 65. | 5.11. | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «Снайперы». | 1 | 14.05. | | |
| 66. | 5.12. | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Игра «Соревнования скороходов». | 1 | 15.05. | | |
| 67. | 5.13. | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Игра «Соревнования скороходов». | 1 | 21.05. | | |
| 68. | 5.14. | Эстафета 4*60 м. Игра «Мяч в квадрате». | 1 | 22.05. | | |
| 69. | 5.15. | Эстафета 4*60 м. Игра «Мяч в квадрате». | 1 | 28.05. | | |
| 70. | 5.16. | Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Лабиринт». | 1 | 29.05. | | |