

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №44

РАССМОТРЕНО


на заседании кафедры, МО
физической
культуры и ОБЖ
Руководитель МО

 Семенова Е.А.

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Молчанова Т.С.

Протокол № 1 «30» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ гимназия №44

 Жуковская-Латышева Л.С.

Приказ № 176 от «30» августа 2023г



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура (спецмедгруппа)

Класс 1-11

Уровень общего образования начальное образование (с 1 по 4 класс), основное общее образование (с 5 по 9 класс), среднее общее образование (10-11 класс)

Учитель Лапушкина Татьяна Геннадьевна

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024

Количество часов по учебному плану

всего 100 часа в год; в неделю 3 часов

Планирование составлено на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 год»

Программа допущена Министерством образования и науки РФ

Учебник «Физическая культура», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.:Просвещение,2012 Рекомендовано образование и науки РФ)

(написание, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а)  Лапушкина Татьяна Геннадьевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов школы (под общей ред. А. П. Матвеева).

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Известно, что содержание учебного предмета и его поэтапное освоение учащимися фиксируются в соответствующих учебных программах по физической культуре, которые отрабатываются в соответствии с Государственным стандартом, определяющим основы содержания образования для всех видов и типов средних общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Рабочая программа по физической культуре для учащихся школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе *решает следующие задачи:*

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся гимназии по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура и содержание

Рабочая программа включает в себя четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре» - включает в себя знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
2. «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности.
3. «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия

(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

4. «Требования к качеству освоения программного материала» включает в себя проверку подготовленности учащихся по основным позициям программы.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

Класно-урочная.

Индивидуальные.

Групповые.

Дифференцированного обучения.

Объяснительно - иллюстративные.

Информационные.

Игровые.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!»),

«Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Кувырки вперед, назад. Лазание по шесту. Упражнения с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; прыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена». Бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Лыжные гонки: организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и их закрепление на ноге). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полулочка»; торможение способом «полуплуг».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»;

баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны *иметь представления*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — ходьба в течение одной минуты, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре для учащихся 1-4 классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе
(СМГ)

2022 -2023 учебный год

Номер уроков	Вид упражнений, требования программы, ОМСООП стандарта начального общего образования	Календарные сроки	Тема уроков	Формы контроля	Оснащённость урока
1	2	3	4	5	6
1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в СМГ	Фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности для СМГ
2-3	Освоение строевых упражнений (СУ), общеразвивающие упражнения (ОРУ)	сентябрь	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС)	КУ с учётом характера заболевания	Секундомер, учёт ЧСС
4	ЛФК	сентябрь	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений(КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
5-6	Координация движений (КД), подвижные игры (ПИ), ОРУ, основы знаний	сентябрь	Упражнения на равновесие, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры	Правильное сочетание дыхания с движением	Разметка, верёвка
7	ЛФК	сентябрь	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений(КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
8-9	СУ, КД, ОРУ	сентябрь	Команды «На месте шагом марш», «Группа, стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналам, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ГС), КУ	Корректировка выполнения команд	Гимнастические скамейки

10	ЛФК	сентябрь	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
11-12	СУ, КД, ОРУ	сентябрь	Команда «Шагом марш», виды ходьбы с различными положениями рук, ходьба по ГС, перешагивая через предметы, КУ	Корректировка выполнения команд	ГС, кубики, набивные мячи
13	ЛФК	октябрь	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
14-15	ПИ, ОРУ	октябрь	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной, ПИ: «Петрушка», «Потрогай воду в реке», КУ	Корректировка выполнения команд	Флажки
16	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
17-18	СУ, ПИ, ОРУ	октябрь	Повороты направо, налево переступанием, ходьба в различном темпе; ПИ «Добеги до флажка», КУ	Бег с флажком, возвращение шагом	Флажки
19	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		

20-21	СУ, двигательные приёмы и навыки (ДУ), ОРУ	октябрь	Построение в колонну, перестроение в колонну по два, три, метание малых мячей в горизонтальную цель с 3-5 метров, присев, стоя, сидя, КУ	Корректировка приёмов метания	Малые мячи, большие мячи
22	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ),		

			Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
23-24	СУ, ДУ, ОРУ, ПИ	октябрь	Комплекс упражнений «Мы-физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса; ПИ с метанием	Корректировка укрепления мышц рук, плеч, движений метания	Мячи, палка, гимнастическая стенка
25	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
26-27	ДУ,ОРУ	ноябрь	Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2-3 раза ДУ; КУ	Корректировка техники бега	Секундомер, учёт, ЧСС
28	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
29-30	ДУ	ноябрь	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Метание м/мячей на дальность, «Волейбол» с надутым камерой или воздушными шарами, ДУ	Корректировка движений метания	Камера, воздушный шар, м/мяч
31	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
32-33	КД, ПИ, ОРУ	ноябрь	Расчёт на 1, 2, 3. Построение в колонну по 3, танцевальные шаги, приставные. Лазание на гимнастической скамейке на четвереньках. ПИ «Раки», переползание через обруч	Корректировка движений	Обручи, ГС
34	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
35-36	ДУ,ОРУ,ОЗ	декабрь	Медленный бег в сочетании с ходьбой, обегая обручи «змейкой» (25 с- бег, 30 с -ходьба) три	Страховка, корректировка	ГС, гимнастические

			раза, ДУ, лазание по наклонной гимнастической скамейке (20 -25) с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами. Беседа о роли дыхания и основах правильного дыхания	движения	стенки
37	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
38-39	ДУ	декабрь	Построение в круг, руки на плечи соседям. Танцевальные элементы на счёт. Броски волейбольного мяча в цель (обруч), ходьба, медленный бег, ходьба, упражнение на дыхание	Корректировка движения	Волейбольный мяч, обруч, секундомер
40	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
41-42	ДУ, ПИ	декабрь	Ходьба, медленный бег в сочетании с ходьбой (30 с – бег, 30 с- ходьба), броски волейбольного мяча из-за головы (одни бросают, другие подбирают и наоборот.) ПИ: «Перемени предмет» -вариант	Корректировка движений	Волейбольный мяч, кубики, кегли
			челночного бега, дыхательные упражнения		
43	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
44-45	СУ, ПИ	декабрь	Ходьба с различными движениями рук, перестроения в колонну по два. Медленный бег	Корректировка движений	Гимнастические скамейки

			в сочетании с ходьбой. Игра с лазанием «Перелёт птиц»; дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление		
46	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
47-48	Основы техники безопасности	январь	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в СМГ	Фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности для СМГ
49	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
50-51	ДУ, ОРУ	январь	Передвижение на лыжах попеременным 2-х шажным ходом, повороты на месте		лыжи
52	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
53-54	КД, ДУ, ОРУ	январь	Передвижение на лыжах попеременным 2-х шажным ходом, повороты на месте		лыжи
55	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс		
			Общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
56-57	ДУ	январь	Передвижение на лыжах попеременным 2-х шажным ходом, повороты на месте		лыжи
58	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих		

			упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
59-60	ДУ, ОРУ	февраль	Передвижение на лыжах попеременным 2-х шажным ходом, повороты на месте		лыжи
61	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
62-63	СУ, ДУ, ОРУ		Передвижение на лыжах попеременным 2-х шажным ходом, повороты на месте		лыжи
64	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
65-66	ДУ, ОРУ		Передвижение на лыжах попеременным 2-х шажным ходом, повороты на месте		лыжи
67	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
68-69	ПИ, ОРУ	февраль	Передвижение на лыжах попеременным 2-х шажным ходом, повороты на месте		лыжи
70	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		

71-72	ДУ, ОРУ	март	ПИ «Посадка картофеля», «Змейка», упражнения на дыхание; КУ	Коррекция движений	Обручи, мячи
73	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
74-75	СУ, ДУ	март	Построение по команде, перестроение в колонну по два, ритмическая ходьба парами с различными положением рук. ПИ «Передача мяча в колонне» справа, слева, над головой, под ногами	Коррекция движений	Мячи
76	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
77-78	ДУ	апрель	Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения. Обучение прыжка в длину с разбега с 3-5 шагов на обе ноги. КУ	Корректировка техники прыжка в длину, дозировка	Прыжковая яма, рулетка
79	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
80-81	ДУ	апрель	Умеренный бег в чередовании с ходьбой (бег-30 с, ходьба-30 с) два поворота. Прыжки с прибавками на точность приземления	Корректировка техники прыжка в длину, дозировка	Разметка
82	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
83-84	ДУ, ОРУ	апрель	Ходьба, медленный бег, упражнения на дыхание, метание м/мячей вдаль правой и левой рукой, 6-8 раз	Корректировка техники метания	малые мячи

85	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
86-87	СУ, ДУ	Май	Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, ПИ «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртывайся от мяча»	Коррекция движений	Мячи
88	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
90-91	СУ, ДУ	Май	Ходьба, медленный бег, упр. На дыхание. Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма	Коррекция движений	Мячи
93	ЛФК		Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
94-95			Ходьба, медленный бег, упражнения на дыхание, метание м/мячей вдаль правой и левой рукой, 6-8 раз		
96			Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
97-98			Ходьба, медленный бег, упр. На дыхание. Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма		

99			Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		
100-101			Ходьба, медленный бег, упр. На дыхание. Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма		
102			Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		