



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

---

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

**Обсуждена и согласована**  
Председатель МО Воинова Л.В.

« 24 » августа 2020 г.

**Обсуждена и согласована**  
Заместитель директора по УР  
О.А. Авдонина

« 25 » августа 2020 г.

**Принята педагогическим советом**  
школы № 613  
Протокол № 1 от  
« 31 » августа 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы № 613  
О.Н. Рябова

Приказ № 72  
« 01 » сентября 2020 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
**по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 7Б КЛАССА**  
**2-го варианта обучения,**  
**(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нару-**  
**шениями)**

---

Составлена учителем: Чечиковой  
Ириной Вячеславовной  
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2020-2021  
Санкт - Петербург

## Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Адаптивная физическая культура» 7 класс

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
  - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
  - Приказа от 08-05-2019 № 233 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;
  - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);
  - Инструктивно - методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-28-4174/20-0-0 от 20-05-2020 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год»;
  - Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
  - Распоряжением Комитета по образованию от 16-04-2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
  - Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613
- Программа для общеобразовательных учреждений по адаптивной физической культуре 1-9 классы. Автор Асикритов А.Н.. – СПб.: Владос, 2013 год;
  - Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.

## **Цели и задачи обучения по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

### **Цели:**

- 1) Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- 2) Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

### **Задачи:**

#### **Образовательные задачи:**

- 1) формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы жестовой, символической, тактильно-двигательной).

#### **Развивающие задачи:**

- 1) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 5) развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 6) развитие зрительного восприятия и зрительно - моторной координации;
- 7) развитие речи через движение;
- 8) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные задачи:**

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 3) исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- 4) обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

#### **Коррекционные задачи:**

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- 5) коррекция общей и мелкой моторики;
- 6) коррекция зрительно-моторной координации;

- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культуры.

**Воспитательные задачи:**

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 3) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 4) формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

**Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 7 классе.**

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с умеренной и тяжёлой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1-10 классов (вариант 2). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение адаптивной физической культуры в 6 классе составит 102 часа.

- 1 четверть – 23 часа
- 2 четверть – 23 часа
- 3 четверть – 30 часов
- 4 четверть – 26 часа

**Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптивная Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

На уроках *физической культуры* укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность, осуществляется просвещение по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

**Учет особенностей обучающихся класса**

Рабочая программа разработана с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 6 класса.

В основу настоящей программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с ОВЗ, умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Учащимся требуется много времени, иногда и не один год, для того чтобы научиться понимать инструкции и следовать им. При разучивании упражнений и подвижных игр требуется многократное повторение в сочетании с правильным показом на этапе обучения и периодические повторения в дальнейшем, так как сформированные навыки, в силу особенностей развития, могут быть частично или полностью утрачены.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей в программе предусматривается включение основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения, но на качественно и количественно новом уровне.

В 7 классе 6 учащихся. У каждого из них недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. Также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление конкретное, наглядно-действенное.

Особенности развития учащихся 7 класса имеют общие черты, которые позволяют условно разделить их на три группы.

Учащиеся первой группы имеют опорно-двигательные нарушения (различные формы ДЦП, гиперкинез и т.д.), зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций. Интеллектуальное развитие детей первой группы различно. У большинства учащихся проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать их пользоваться вербальными и(или) невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности.

К данной группе относятся 2 ученика.

Особенности развития второй группы учащихся 7 класса вызваны нарушениями их эмоционально-волевой сферы и проявляются в стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. Дети данной группы не выражают интерес к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки учителя организовать взаимодействие с окружающими. Часто не выполняют просьбы или инструкции взрослого. На запрет реагируют агрессией и самоагрессией, бросанием предметов и другими деструктивными действиями. Такая же реакция наблюдается при скученности людей, в шуме. Моторные функции рук не нарушены, однако, предметные действия формируются тяжело в связи со слабой мотивационно-потребностной стороной деятельности. Аутистические черты часто затрудняют установление степени нарушения интеллектуального развития детей второй группы. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй группы, их аутистические черты поведения обуславливают трудности обучения этих учащихся в условиях класса. В связи с чем, требуется организация индивидуальной педагогической работы с целью последующей адаптации к обучению в условиях классного коллектива

Учащиеся третьей группы имеют нарушения общей моторики. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. Большинство учащихся третьей группы имеют сформированные элементарные навыки общения. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей группы обычно проявляются более развитые коммуникативные функции, желание общаться. Дети данной группы, владеющие вербальной речью, могут обратиться и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или нераспространенного предложения. Некоторые дети данной группы не владеют вербальной речью, но могут вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализации и отдельных слогов. Учащиеся данной группы могут выполнить отдельные операции предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности: слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций препятствуют выполнению действия целиком. Большинство детей третьей группы могут короткое время осуществлять совместную деятельность с другими, что служит предпосылкой для их обучения в коллективе. У детей третьей группы наблюдается более высокий уровень развития социально значимых представлений, умений и навыков.

### **Особенности организации учебного процесса по предмету Адаптивная физкультура: используемые формы, методы, средства обучения**

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 6 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Форма обучения: индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах).

#### **Традиционные методы обучения:**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.
3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.

**Активные методы обучения:** подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.

#### **Средства обучения:**

Для учащихся и учителя: демонстрационные плакаты, спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.), физические упражнения, коррекционные подвижные игры, дыхательная и пальчиковая гимнастика.

#### **Используемый учебно-методический комплект**

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида по адаптивной физической культуре 1-9 классы. - СПб.: ВЛА-ДОС, 2013.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся  
по \_\_\_\_\_ АФК \_\_\_\_\_ (к образовательным результатам)  
к концу \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ класса

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: команды: «Становись!», «Смирно!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»; основной спортивный инвентарь, основные правила поведения	Обучающиеся должны знать/понимать: слова и жесты учителя
Обучающиеся должны уметь: выполнять инструкции и команды учителя; строиться в шеренгу; держать мячи, обручи; ходить и бегать; подпрыгивать на одной и двух ногах;	Обучающиеся должны уметь: выполнять действия по подражанию и с помощью учителя

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	<p>Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения</p> <p>1.1. Закаливание организма: способы и средства</p> <p>1.2. Дыхательные упражнения</p> <p>1.3. Основные положения и движения</p> <p>1.4. Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>1.5. Ритмические упражнения</p>	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.</p> <p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p> <p><b>Активные методы обучения:</b> подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>
2	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>2.1. Построение и перестроение</p> <p>2.2. Ходьба</p> <p>2.3. Бег</p> <p>2.4. Прыжки</p> <p>2.5. Броски, ловля, удары</p>	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.</p> <p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособи-</p>

	<p>2.6.Передача предметов, переноска груза</p> <p>2.7.Лазанье и перелазание, подлезание</p> <p>2.8.Развитие координационных способностей</p>		<p>ями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p> <p><b>Активные методы обучения:</b> подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>
3	<p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>«Так можно, так нельзя», «Зайцы и морковь», «Быстро на свои места», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам»</p>	<p>индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)</p>	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.</p> <p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p> <p><b>Активные методы обучения:</b> подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>



Календарно-тематическое планирование  
по адаптивной физической культуре  
на 2020-2021 учебный год

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечание
I четверть					
1	1	Гигиенические требования к занятиям АФК. Техника безопасности на уроках АФК	03.09.20		
2	2	Игровое упражнения «Построение в круг». Подвижная игра «Чей голос».	04.09.20		
3	3	Игровое упражнения «Построение в круг». Упражнения для формирования правильной осанки	07.09.20		
4	4	Дыхательные упражнения. Построение. Расчет по порядку.	10.09.20		
5	5	Броски мяча в цель. Повороты направо, налево, кругом; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!»	11.09.20		
6	6	Игровое упражнения «Построение в круг». Ходьба с изменением длины шага («Шире шаг!», «Короче шаг!»)	14.09.20		
7	7	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки в длину с места	17.09.20		
8	8	Игровое упражнение «Запрещенное движение». Подвижная игра «Чей голос»	18.09.20		
9	9	Игровое упражнение «Запрещенное движение». Дыхательные упражнения	21.09.20		
10	10	Броски мяча друг другу. Чередование ходьбы и бега	24.09.20		
11	11	Броски мяча в цель. Прыжки с г/скамейки вниз	25.09.20		
12	12	Игровое упражнение «Запрещенное движение». Эстафеты с бегом	28.09.20		
13	13	Ритмические упражнения. Прыжки в длину толчком двух ног с обозначенного места	01.10.20		
14	14	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу». Подвижная игра «Кенгуру»	02.10.20		
15	15	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу». Основные положения в движении	05.10.20		
16	16	Лазание по г/горке вверх, вниз. Сочетание переползания по г/скамейке на четвереньках с лазаньем по г/горке.	08.10.20		
17	17	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Перешагивание через препятствия различной	09.10.20		

		высоты			
18	18	Игровые упражнения «Броски мяча друг другу». Ритмические упражнения	12.10.20		
19	19	Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Кенгуру»	15.10.20		
20	20	Прыжки с г/скамейки на пол. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием	16.10.20		
21	21	Игровое упражнение «Запрещенное движение». Ходьба по г/скамейке с доставкой предмета с пола наклоном и в приседе	19.10.20		
22	22	Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Подвижная игра «Кенгуру»	22.10.20		
23	23	Подвижная игра «Лови, бросай упавший предмет». Основные положения в движении.	23.10.20		
II четверть					
24	1	Ходьба по г/скамейке слева на право; справа налево	05.11.20		
25	2	Равновесие на одной ноге и двух ногах	06.11.20		
26	3	Игровые упражнения «Гонка мячей»	09.11.20		
27	4	Меры предупреждения травматизма на уроках АФК	12.11.20		
28	5	Игровое упражнение « Попади в цель»	13.11.20		
29	6	Игровое упражнение « Попади в цель» Повторение	16.11.20		
30	7	Перекачивание обруча	19.11.20		
31	8	Расхождение вдвоем на г/скамейке	20.11.20		
32	9	Игровое упражнение « Попади в цель»	23.11.20		
33	10	Дыхательные упражнения	26.11.20		
34	11	Упражнение для формирования правильной осанки	27.11.20		
35	12	Игровое упражнение « Попади в цель»	30.11.20		
36	13	Ходьба по г/скамейке с доставкой предмета с пола наклоном и в приседе	03.12.20		
37	14	Сочетание переползания по г/скамейке на четвереньках с лазаньем по г/горке	04.12.20		
38	15	Ходьба по г/скамейке с доставкой предмета с пола наклоном и в приседе	07.12.20		
39	16	Ритмические упражнения	10.12.20		
40	17	Прыжки в длину толчком двух ног с обозначенного места	11.12.20		

41	18	Броски м/мяча на дальность	14.12.20		
42	19	Дыхательные упражнения	17.12.20		
43	20	Подвижная игра «Кенгуру»	18.12.20		
44	21	Упражнения для формирования правильной осанки	21.12.20		
45	22	Броски мяча друг другу от плеча	24.12.20		
46	23	Подвижная игра «Чей голос»	25.12.20		
III четверть					
47	1	Основные положения и движения	11.01.21		
48	2	Игровые упражнения «Гонка мячей»	14.01.21		
49	3	Игровые упражнения «Гонка мячей» Повторение.	15.01.21		
50	4	Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой	18.01.21		
51	5	Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой Повторение.	21.01.21		
52	6	Подвижная игра «Чей голос»	22.01.21		
53	7	Броски м/мяча на дальность	25.01.21		
54	8	Броски м/мяча на дальность Повторение	28.01.21		
55	9	Подвижная игра «Чей голос»	29.01.21		
56	10	Дыхательные упражнения	01.02.21		
57	11	Игровое упражнение «Попади в цель»	04.02.21		
58	12	Игровое упражнение «Попади в цель» Повторение	05.02.21		
59	13	Прыжки с г/скамейки вниз (на пол)	08.02.21		
60	14	Перешагивание через препятствия различной высоты	11.02.21		
61	15	Подвижная игра «Чей голос»	12.02.21		
62	16	Прыжки в длину с места	15.02.21		
63	17	Прыжки в длину с места	18.02.21		
64	18	Игровое упражнение «Попади в цель»	19.02.21		
65	19	Упражнения для формирования правильной осанки	22.02.21		
66	20	Эстафеты с бегом	25.02.21		

67	21	Эстафеты с бегом. Повторение	26.02.21		
68	22	Ходьба с изменением длины шага («Шире шаг!», «Короче шаг!»)	01.03.21		
69	23	Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя	04.03.21		
70	24	Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя Повторение.	05.03.21		
71	25	Дыхательные упражнения	08.03.21		
72	26	Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя	11.03.21		
73	27	Повороты направо, налево, кругом; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!»	12.03.21		
74	28	Повороты направо, налево, кругом; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!». Повторение	15.03.21		
75	29	Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя	18.03.21		
76	30	Повороты направо, налево, кругом; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!»	19.03.21		
IV четверть					
77	1	Повороты направо, налево, кругом; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!» Повторение.	29.03.21		
78	2	Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя	01.04.21		
79	3	Ритмические упражнения	02.04.21		
80	4	Броски мяча друг другу от плеча	05.04.21		
81	5	Игровые упражнения «Гонка мячей»	08.04.21		
82	6	Упражнение для формирования правильной осанки	09.04.21		
83	7	Упражнение для формирования правильной осанки Повторение.	12.04.21		
84	8	Игровые упражнения «Гонка мячей»	15.04.21		
85	9	Прыжки в длину толчком двух ног с обозначенного места	16.04.21		
86	10	Прыжки в длину толчком двух ног с обозначенного места. Повторение	19.04.21		
87	11	Игровые упражнения «Гонка мячей»	22.04.21		
88	12	Дыхательные упражнения	23.04.21		
89	13	Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой	26.04.21		

90	14	Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой Повторение.	29.04.21		
91	15	Основные положения и движения	30.04.21		
92	16	Игровое упражнение « Попади в цель»	03.05.21		
93	17	Игровое упражнение « Попади в цель» Повторение.	06.05.21		
94	18	Сочетание переползания через препятствия с подлезанием	07.05.21		
95	19	Игровые упражнения «Гонка мячей».	10.05.21		
96	20	Подвижная игра «Кенгуру». Повторение	13.05.21		
97	21	Сочетание переползания через препятствия с подлезанием	14.05.21		
98	22	Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе	17.05.21		
99	23	Подвижная игра «Кенгуру»	20.05.21		
100	24	Основные положения в движении	21.05.21		
101	25	Игровые упражнения «Гонка мячей»	24.05.21		
102	26	Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай». Итоговое занятие	27.05.21		

P.S. В связи с производственной необходимостью возможны изменения тем уроков.