

Областное казенное общеобразовательное учреждение  
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**Рассмотрена**  
на заседании МО  
Председатель МО  
 А.В.Жуковская  
Протокол № 1  
от 26 августа 2024г.

**Согласована**  
зам. директора по УВР  
 Е.В.Кузнецова  
30 августа 2024г.

**Утверждена**  
Директор школы-интерната  
Л.Н. Малихова  
Приказ № 185  
от 30 августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
“Подвижные игры”  
для 1допА класса  
Токаревой Елены Ивановны,  
учителя физической культуры  
высшей квалификационной категории

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

### Цели и задачи изучения учебного предмета

**Цель** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» - создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих **основных задач**:

1. Коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки).
2. Развитие координационных способностей.
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
4. Коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики. Развитие кинестетической и кинетической основы движений.
5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения.
6. Формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений. Развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве.
7. Совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений.
8. Развитие коммуникативной функции речи в процессе выполнения физических упражнений и в ходе спортивной игры;
9. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.
10. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.
11. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

### Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Программа по физической культуре (Адаптивная физическая культура) составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35847);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023(Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);
- Учебного плана ОКОУ «Курская школа-интернат» на 2024 – 2025 уч.г. (принят на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введён в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);
- Положения о разработке рабочих программ ОКОУ «Курская школа-интернат» (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2022 г., протокол №4; утверждено приказом от 01.04.2022 г. №72);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих

государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858)

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

#### *Патриотическое воспитание:*

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию,
- понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества,
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### *Гражданское воспитание:*

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач,
- освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности,
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков,
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### *Ценности научного познания:*

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами, информационными технологиями;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### *Формирование культуры здоровья:*

*осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства,*

*ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни,*

*необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.*

*Экологическое воспитание:*

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях,
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность потребности в речевом и социальном взаимодействии с родителями (законными представителями) и сверстниками через совместные виды двигательной активности у обучающихся с ТНР.
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность умения логически последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гимнастики и т.д.)

#### Метапредметные результаты

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ТНР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

*У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:*

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

### 3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

*У обучающегося с ТНР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:*

#### 1) общение:

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции, вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- с помощью педагогического работника по заданному алгоритму готовить небольшие публичные выступления демонстрации физических упражнений (утренней гимнастики, физкультминутки);

#### 2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

*У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:*

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);

- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся с ТНР в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ТНР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы, профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по отделениям и годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 1 (дополнительном) классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития части тела и простые двигательные действия в общеразвивающих упражнениях;

- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;
- знать и формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

#### Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастических упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих и подвижных играх;

#### Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций с проговариванием названия игры, артикуляционной гимнастики, упражнений без предметов нейрогенной гимнастики.
- статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения с дыханием.

### **Содержание тем курса**

1допА класс (32 часа – 1 час в неделю)

#### *Общая физическая подготовка*

Бег равномерный. Ходьба и бег вслед за учителем, к нему, по сигналу вслед за направляющим, в разных направлениях. Прыжки (выполнение подскоков на ногах попеременно, на двух ногах с продвижением вперед). Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

#### Подвижные игры

*Знания:* Правила подвижных игр. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Подвижные игры на ловкость, быстроту, координацию, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты», «Метко в цель», «Мыши и кот», «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч в кругу». «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Бросай и поймай», «Свободное место», «На свои места», «Кот и мыши», «Лови-бросай», «Докати мяч», «Удочка», «Попробуй поймай». Игры-эстафеты. Игры на развитие мелкой моторики: «Собирание в корзину», «Выбирание предметов», «Сортировка игрушек».

#### **Литература и средства обучения, в том числе электронные образовательные ресурсы**

- В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций, - М.: Просвещение, 2021 г.

- Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России).
- Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.: Издательство «Экзамен», 2016 – 46, (2) с.
- Физкультура в начальной школе: Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 128с. (Игровые методы обучения)
- Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.
- Материалы платформы «Российская электронная школа»

## Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания «Подвижные игры»

Класс 1допА

Учитель Токарева Е.И.

Количество часов: всего 32 ч., в неделю 1 ч.

Учебно-методический комплекс:

В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций, - М.: Просвещение, 2021 г.

Дополнительная литература:

Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.: Издательство «Экзамен», 2020 – 46, (2) с.

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>ОФП (9 ч)</b>			
1-3	Инструктаж по Т.Б. Бег. Прыжки. Ходьба. Подвижная игра «Собирание в корзину».	Ходьба и бег вслед за учителем, к нему, по сигналу вслед за направляющим, в разных направлениях. Взаимодействие в игровой форме. по линиям. Прыжки (выполнение подскоков на ногах попеременно, на двух ногах с продвижением вперед). Подвижная игра «Собирание в корзину»	03.09.24 10.09.24 17.09.24
4-5	Бег в заданном направлении. Подвижная игра «Самолеты»	Бег в заданном направлении с предметом в руках, по сигналу в рассыпную. Подвижная игра «Самолеты».	24.09.24 01.10.24
6-8	Подвижная игра «Мышеловка». Звуковая гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Упражнения общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). ОРУ. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведения животных. Подвижная игра «Мышеловка».	08.10.24 15.10.24
9-11	Подвижные игры: «Метко в цель», «Мыши и кот», «Кого назвали, тот и ловит».	Ходьба и бег вслед за учителем, к нему, по сигналу вслед за направляющим, в разных направлениях. Общая разминка. Освоение подвижным играм: «Метко в цель», «Мыши и кот», «Кого назвали, тот и ловит».	22.10.24 12.11.24 19.11.24
12-13	Равномерный бег. Подвижная игра «Найди мяч»	Равномерный бег. Общая разминка. Подвижная игра «Найди мяч»	26.11.24 03.12.24
14-15	Подвижные игры: «Метко в цель», «Мыши и кот», «Кого назвали, тот и ловит».	Ходьба и бег вслед за учителем, к нему, по сигналу вслед за направляющим, в разных направлениях. Общая разминка. Подвижные игры: «Метко в цель», «Мыши и кот», «Кого назвали, тот и ловит».	10.12.24 17.12.24

16-17	Подвижные игры «Мяч в кругу», «Свободное место» Упражнения для развития моторики и координации.	Ходьба и бег вслед за учителем, к нему, по сигналу вслед за направляющим, в разных направлениях. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Подвижная игра «Мяч в кругу».	24.12.24 14.01.25
18	Подвижная игра «Сбей кеглю». Упражнения для развития моторики и координации.	Ходьба и бег вслед за учителем, к нему, по сигналу вслед за направляющим, в разных направлениях. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Подвижная игра «Сбей кеглю»	21.01.25
19-20	Подвижные игры: «Бросай и поймай», «Мыши и кот».	Ходьба и бег вслед за учителем, к нему, по сигналу вслед за направляющим, в разных направлениях. Общая разминка. Игра «Бросай и поймай».	28.01.25 04.02.25
21-22	Подвижные игры: «Передай-встань», «Найди мяч»,	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»). Подвижные игры «Мяч в кругу», «Свободное место»	11.02.25 18.02.25
23-24	Игры-эстафеты.	Упражнения общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). Игры-эстафеты.	25.02.25 04.03.25
25-26	Подвижные игры: «Передай-встань», «Найди мяч», «Свободное место»	Равномерный бег. Общая разминка. Подвижные игры: «Передай-встань», «Найди мяч», «Свободное место».	11.03.25 18.03.25
27-28	Подвижные игры «На свои места». «Удочка».	Равномерный бег. Общая разминка. Подвижные игры «На свои места». «Удочка».	15.04.25 22.04.25
29-30	Подвижные игры: «Лови-бросай», «Докати мяч»,	Равномерный бег. Общая разминка. Подвижные игры: «Лови-бросай», «Докати мяч»,	29.04 .25 06.05.25
31-32	Подвижная игра «Попробуй поймай». Игра-эстафета.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»). Подвижная игра «Попробуй поймай». Игра-эстафета.	13.05.25 20.05.25