Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственнойотсталостью (интеллектуальными нарушениями)ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретический подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

**Иметь представление**

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

**Знать**

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

**Выполнять**

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

**Уметь**

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная или конькобежная подготовка», «Игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, так как они забывают своё место в строю, направление движения, теряются при новом построении и т. д.

Однако, несмотря на трудность усвоения, такие упражнения должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лёжа для разгрузки позвоночника и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических нагрузок способствует также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с нарушением интеллекта в программу по физическому воспитанию включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки).

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т. д.).

Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному его захвату для переноски, умению его нести, точно и мягко опускать. Такими предметами могут служить мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т. д.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

Лыжная подготовка в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 1 класса (сдвоенные уроки при температуре до -15 °С без ветра и до -10 °С с несильным ветром); разрешение врача школы — обязательное условие.

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

С учётом особенностей каждого региона вместо лыжной подготовки могут проводиться обычные занятия по физкультуре на открытом воздухе, катание на коньках.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры», куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприя­тия, пространственных и временных ориентиров, последо­вательности движений.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать следу­ющие моменты:

В 3—4 классах следует уделять наибольшее внимание развитию выносливости у учащихся.

В 1—2 классах следует больше развивать координаци­онные способности и гибкость.

Выносливость развивается путём применения специаль­ных упражнений, степень воздействия которых на орга­низм выше тех, к которым организм школьника с наруше­нием интеллекта уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интен­сивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференциро­ванного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учётом двигатель­ных и интеллектуальных возможностей учащихся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о тех­нике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о тре­бованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о зна­чении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изу­чаемых упражнений.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключи­тельной. Все части логически взаимосвязаны. На уроках физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и со­ревнований) и гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отста­лости учеников. К таким приёмам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

Обязательным для учителя становится контроль за фи­зическим развитием и физической подготовкой учащих­ся, который позволяет выявить динамику развития уча­щихся с нарушениями интеллекта с момента их поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с 1 класса, заводится «Паспорт здоровья».

Контрольные нормативы принимаются на уроках физкультуры дважды в год — в сентябре и в мае. К сдаче нор­мативов учащихся допускает врач школы.

Учителю физкультуры при дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к уча­щимся с различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.).

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

* развитие способности ориентирования в пространстве;
* развитие тактильно-кинестетической способности рук;
* формирование способности вести совместные действия с партнером;
* развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
* развитие мелкой моторики рук;
* активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы,
* выполнение физических упражнений,
* тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименования раздела (темы), тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | | **Примеч.** |
| **по**  **плану** | **фактически** |  |
|  | Легкая атлетика | 11 |  |  |  |
| 1. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике ходьбы по заданным направлениям в медленном темпе. |  |  |  |  |
| 2. | Повторение техники ходьбы по заданным направлениям в медленном темпе. |  |  |  |  |
| 3. | Обучение технике ходьбы парами, взявшись за руки. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. |  |  |  |  |
| 4. | Обучение технике медленного бега с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. |  |  |  |  |
| 5. | Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Тест №1. Бег 30 метров |  |  |  |  |
| 6. | Обучение технике прыжков в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). |  |  |  |  |
| 7. | Повторение техники прыжков в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Тест №2. Прыжки в длину с места |  |  |  |  |
| 8. | Обучение технике метания малого 150 гр. мяча с места правой и левой рукой. Закрепление техники прыжков в длину с места. |  |  |  |  |
| 9. | Повторение техники метания малого 150 гр. мяча с места правой и левой рукой. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. |  |  |  |  |
| 10. | Закрепление техники метания малого 150 гр. мяча с места правой и левой рукой. |  |  |  |  |
| 11. | Эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры | 16 |  |  |  |
| 12. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал». |  |  |  |  |
| 13. | Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». |  |  |  |  |
| 14. | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч». |  |  |  |  |
| 15. | Игры с бегом: «День-ночь» |  |  |  |  |
| 16. | Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает». |  |  |  |  |
| 17. | Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». |  |  |  |  |
| 18. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Удочка», «Мы – солдаты». |  |  |  |  |
| 19. | Игры с бегом и прыжками: «Быстро по местам», «Кошки и мышки». |  |  |  |  |
| 20. | Игры с бросками, ловлей и метанием мяча: «Кого позвали – тот и ловит». |  |  |  |  |
| 21. | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  |  |  |
| 22. | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Горячая картошка» |  |  |  |  |
| 23. | Игры на развитие психических процессов: «Выложи сам», «Волшебная палитра» |  |  |  |  |
| 24. | Игры с прыжками: «Прыгай через ров» |  |  |  |  |
| 25. | Игры с бросанием и ловле: «Мяч ловцу». |  |  |  |  |
| 26. | Игры с бегом: «Найди место». |  |  |  |  |
| 27. | Подвижные игры: «Белки, волки, лисы» |  |  |  |  |
|  | Гимнастика | 17 |  |  |  |
| 28. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике строевых упражнений: команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 29. | Обучение технике общеразвивающих упражнений без предметов. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 30. | Повторение техники общеразвивающих упражнений без предметов. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |  |  |
| 31. | Закрепление техники общеразвивающих упражнений без предметов. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 32. | Обучение технике акробатических упражнений: группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 33. | Повторение техники акробатических упражнений: группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 34. | Закрепление техники акробатических упражнений: группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 35. | Совершенствование техники акробатических упражнений: группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 36. | Обучение технике перекатов в положении лёжа в разные стороны. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 37. | Повторение техники перекатов в положении лёжа в разные стороны. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 38. | Закрепление техники перекатов в положении лёжа в разные стороны. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 39. | Совершенствование техники перекатов в положении лёжа в разные стороны. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 40. | Обучение технике произвольного лазанья по гимнастической стенке, не пропуская реек. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 41. | Повторение техники произвольного лазанья по гимнастической стенке, не пропуская реек. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 42. | Закрепление техники произвольного лазанья по гимнастической стенке, не пропуская реек. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
| 43. | Совершенствование техники произвольного лазанья по гимнастической стенке, не пропуская реек. |  |  |  |  |
| 44. | Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры | 4 |  |  |  |
| 45. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Коррекционные игры: «Летает – не летает». |  |  |  |  |
| 46. | Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости». |  |  |  |  |
| 47. | Подвижные игры: «Космонавты» |  |  |  |  |
| 48. | Игры с бегом и прыжками: «Зима-лето». |  |  |  |  |

Лыжная подготовка 27

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. |  |  |  |  |
| 50. | Обучение технике ходьбы на месте с подниманием носков лыж. |  |  |  |  |
| 51. | Повторение техники ходьбы на месте с подниманием носков лыж. Эстафеты с элементами лыжной подготовки. |  |  |  |  |
| 52. | Закрепление техники ходьбы на месте с подниманием носков лыж. |  |  |  |  |
| 53. | Совершенствование техники ходьбы на месте с подниманием носков лыж. |  |  |  |  |
| 54. | Обучение технике ходьбы на лыжах приставным шагом. Эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
| 55. | Повторение техники ходьбы на лыжах приставным шагом. Эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
| 56. | Закрепление техники ходьбы на лыжах приставным шагом. Эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
| 57. | Совершенствование техники ходьбы на лыжах приставным шагом. Эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
| 58. | Совершенствование техники ходьбы на лыжах приставным шагом. Эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
| 59. | Обучение технике ходьбы ступающим шагом. Игры на лыжах. |  |  |  |  |
| 60. | Повторение техники ходьбы ступающим шагом. Эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
| 61. | Закрепление техники ходьбы ступающим шагом. Эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
| 62. | Совершенствование техники ходьбы ступающим шагом. Игры на лыжах. |  |  |  |  |
| 63. | Совершенствование техники ходьбы ступающим шагом. Игры на лыжах. |  |  |  |  |
| 64. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 65. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 66. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 67. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 68. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 69. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 70. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 71. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 72. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 73. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 74. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
| 75. | Прогулки на лыжах. |  |  |  |  |
|  | Лёгкая атлетика | 8 |  |  |  |
| 76. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
| 77. | Обучение технике чередования бега с ходьбой до 30 м. Игры с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
| 78. | Обучение технике упражнений на правильный захват мяча, своевременного освобождения мяча. Эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
| 79. | Повторение техники упражнений на правильный захват мяча, своевременного освобождения мяча. Игры с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
| 80. | Закрепление техники упражнений на правильный захват мяча, своевременного освобождения мяча. Эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
| 81. | Обучение технике бросков и ловлей мячей. Эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
| 82. | Повторение техники бросков и ловлей мячей. Эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
| 83. | Закрепление техники бросков и ловлей мячей. Игры на свежем воздухе. |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры | 16 |  |  |  |
| 84. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. |  |  |  |  |
| 85. | Подвижные игры: «Космонавты». |  |  |  |  |
| 86. | Игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки», «День – ночь». |  |  |  |  |
| 87. | Игры с бросанием, ловлей метанием: «Кого позвали – тот и лови». |  |  |  |  |
| 88. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Птицы на деревьях». |  |  |  |  |
| 89. | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  |  |  |
| 90. | Народная игра: «Птицы на деревьях» |  |  |  |  |
| 91. | Игры на развитие психических процессов. |  |  |  |  |
| 92. | Игра: «Море волнуется раз!» |  |  |  |  |
| 93. | Игра: «Распутай круг» |  |  |  |  |
| 94. | Русская народная игра: «Лапта» |  |  |  |  |
| 95. | Игра: «Мышеловка» |  |  |  |  |
| 96. | Игра: «Ворона-воробьи» |  |  |  |  |
| 97. | Игра: «Осьминог» |  |  |  |  |
| 98. | Игра: «День-ночь» |  |  |  |  |
| 99. | Эстафеты с элементами подвижных игр. |  |  |  |  |