

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа №1**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2018г.

Утверждаю  
директор школы:  
\_\_\_\_\_  
Н. В. Савинкина  
приказ №  
от « 01 » сентября 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**для детей**

**умственной отсталостью**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 3 КЛАССА**

**2018 – 2019 учебный год**

## Содержание учебного предмета

**Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.**

Во-первых, в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные.

Во-вторых, не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащихся, а используются доступные им виды заданий.

**Весь материал условно разделён на следующие разделы:**

общеразвивающие и корригирующие упражнения,  
прикладные упражнения,  
подвижные игры.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

**Дыхательные упражнения.** В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

**Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.** Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

**Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях.** Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую (левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).

**Упражнения для расслабления мышц.** Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

**Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.** Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения руки ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

**Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.** В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид.задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

**Упражнения для формирования равновесия.** Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек.

Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивидуальная коррекция).

**Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.** Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

#### **Прикладные упражнения.**

**Построения и перестроения.** Построение в шеренгу с равнением по канату(черте). Построение в колонну по одному вдоль каната(черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием. Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

**Прыжки.** Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»).

Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15- 20см).

**Лазанье и перелезание.** Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

**Упражнения с флажками.** Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

**Упражнения с обручами.** Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

**Упражнения с гимнастическими палками.** Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверх, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверх. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

**Упражнения с большими мячами.** Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

**Упражнения с малыми мячами.** Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча. Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6шт.).

#### **Малоподвижные игры.**

Пятнашки. Фигуры. Собери. Выпрямление. Делай так - делай эдак. Держись всегда прямо. Будь устойчив. Ходим в шляпах. Мяч соседу. Метко в цель. Кто дальше бросит. Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с перекачиванием и перебрасыванием мяча.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количес тво часов
1	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Виды ходьбы. Разновидности ходьбы и бега. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Поворот переступанием. Равновесие. Прыжки на месте. Повороты. Ходьба у опоры. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину способом согнув ноги. (теория) Прыжки в длину с разбега. (теория) Метание мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Метание мяча в вертикальную цель. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на формирование осанки. Разнообразные прыжки и многоскоки. Удары мяча о пол и ловля его обеими руками. Перебрасывание мяча через шнур. Прыжок в длину с места. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Мини-баскетбол. Ведение мяча, бросок в кольцо. (теория) Мини-баскетбол. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. (теория) Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. (теория) Приседания у опоры. Ходьба с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит». Ходьба змейкой. Ходьба с остановками по сигналу. Игры на внимание. Ходьба между предметами. Упражнения в равновесии. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху). Приседание у опоры. Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу. Упражнения для мышц спины. Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу. Упражнения для боковых мышц туловища. Наклоны туловища вперёд. Прыжки в длину с места. (теория) Техника прыжков в длину с места и с разбега. (теория) Прыжок в длину с места. (теория) Прыжок в длину с разбега. (теория) Метание мяча на дальность.</p>	55
2	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Техника акробатических упражнений. Ходьба по бревну на носках. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание и перелезание. Наклоны с движениями рук. Маховые движения для рук и ног. Упражнения с гимнастической палкой. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения с большим мячом. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Переноска грузов и передача предметов. Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Лазание через горку матов. Лазание и перелезание через горку матов. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Урок – викторина «Основные способы передвижения». Личная гигиена школьника. Режим дня. Урок – игра . Основные способы закаливания организма. Историческое путешествие «История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p>	29
3	<p><b>Лыжная подготовка (теория)</b></p> <p>Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Подъём «Лесенкой». Торможение «Плугом». Попеременный душажный ход. Подъём на склон «Ёлочкой».</p>	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Класс 4-б

Учитель Мишукова О. И.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 ч.

Плановых контрольных уроков.

Преподавание ведётся по учебнику. В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/–14-е изд. –М.:Просвещение, 2013

**Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании**

УИПЗЗ – урок изучения и первичного закрепления знаний

УСЗЗ – урок совершенствование и закрепления знаний

УОСЗ – урок обобщения и систематизации знаний

УПОКЗ – урок проверки, оценки и контроля знаний

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>І триместр – 31ч.</b>						
<b>Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</b>						
<b>Лёгкая атлетика -26 ч.</b>						
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	УИПЗЗ	Индивидуальный	03.09	
2	Разновидности ходьбы и бега.	1	УИПЗЗ	Текущий	05.09	
3	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	УПОКЗ	Текущий	06.09	
4	Поворот переступанием. Равновесие. Прыжки на месте.	1	УПОКЗ	Индивидуальный	10.09	
5	Повороты. Ходьба у опоры.	1	УПОКЗ	Текущий	12.09	
6 7	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	УКИЗ	Индивидуальный	13.09 17.09	
8	Прыжок в длину способом согнув ноги (теория).	1	УСЗЗ	Текущий	19.09	
9 10	Прыжки в длину с разбега (теория).	2	УСЗЗ	Индивидуальный	20.09 24.09	
11 12	Метание мяча на дальность.	2	УПОКЗ	Индивидуальный	26.09 27.09	
13	Метание малого мяча в цель.	1	УИПЗЗ	Текущий	01.10	
14 15	Метание мяча в вертикальную цель.	2	УСЗЗ	Индивидуальный	03.10 04.10	
16	Бег в чередовании с ходьбой.	1	УИПЗЗ	Индивидуальный	15.10	

				ый		
17 18 19	ОРУ на формирование осанки.	3	УИПЗЗ	Текущий	17.10 18.10 22.10	
20 21	Разнообразные прыжки и многоскоки.	2	УСЗЗ	Индивидуальн ый	24.10 25.10	
22	Удары мяча о пол и ловля его обеими руками.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	29.10	
23	Перебрасывание мяча через шнур.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	31.10	
24	Прыжок в длину с места.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	01.11	
25	Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	05.11	
26	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	07.11	
<b>Гимнастика с основами акробатики -18 ч.</b>						
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 3 ч</b>						
27	Инструктаж по т/б. Техника акробатических упражнений. Стойка на лопатках, мост. (теория)	1	УСЗЗ	Индивидуальн ый	08.11	
28	Техника акробатических упражнений.	1	УПОКЗ	Текущий	12.11	
29	Ходьба по бревну на носках. (теория)	1	УСЗЗ	Текущий	14.11	
30	Висы и упоры.	1	УСЗЗ	Индивидуальн ый	15.11	
31	Висы и упоры.	1	УПОКЗ	Текущий	19.11	
<b>II триместр – 30ч.</b>						
32	Инструктаж по т/б. Висы и упоры.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	26.11	
33	Инструктаж по т/б. Прыжки через гимнастическую скакалку. (теория)	1	УИПЗЗ	Текущий	28.11	
34	ОРУ с гимнастическими палками.	1	УСЗЗ	Текущий	29.11	
35	ОРУ с гимнастическими палками.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	03.12	
36	Лазание по наклонной скамейке.	1	УИПЗЗ	Текущий	05.12	
37	Лазание и перелезание через горку матов.	1	УСЗЗ	Индивидуальн ый	06.12	
38	Лазание по гимнастической скамейке.	1	УСЗЗ	Текущий	10.12	
39	Лазание по гимнастической скамейке. Сгибание рук в упоре, лежа.	1	УПОКЗ	Текущий	12.12	

40	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через горку матов.	1	УСЗЗ	Индивидуальн ый	13.12	
41	Лазание по гимнастической скамейке.	1	УПОКЗ	Текущий	17.12	
42	Ходьба у опоры с перешагиванием через предметы.	1	УИПЗЗ	Индивидуальн ый	19.12	
43	Удары мяча о пол и ловля его обеими руками.	1	УСЗЗ	Текущий	20.12	
44	Перебрасывание мяча через шнур.	1	УСЗЗ	Текущий	24.12	
45	Урок – викторина «Основные способы передвижения». Личная гигиена школьника. Режим дня.	1	УИПЗЗ	Индивидуальн ый	26.12	
46	Урок – игра . Основные способы закаливания организма.	1	УИПЗЗ	Текущий	27.12	
47	Историческое путешествие «История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии»	1	УИПЗЗ	Индивидуальн ый	31.12	
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>						
48	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1	УИПЗЗ	Индивидуальн ый	09.01	
49	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. (теория)	1	УИПЗЗ	Индивидуальн ый	10.01	
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. (теория)	1	УСЗЗ	Текущий	14.01	
51	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. (теория)	1	УСЗЗ	Индивидуальн ый	16.01	
52 53	Обучение скользящему шагу с палками. (теория)	2	УИПЗЗ	Индивидуальн ый	17.01 21.01	
54 55	Подъём «Лесенкой» (теория)	2	УИПЗЗ	Текущий	23.01 24.01	
56	Разучить попеременный двушажный ход. Обучение способам безопасного падения. (теория)	1	УИПЗЗ	Текущий	28.01	
57	Обучение спуску со склона в низкой стойке и подъёму «наискось» без палок. (теория)	1	УИПЗЗ	Групповой	30.01	
58 59	Инструктаж по т/б. Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками. (теория)	2	УИПЗЗ	Текущий	31.01 04.02	
60 61	Торможение «Плугом». Попеременный двушажный ход. (теория)	2	УИПЗЗ	Текущий	06.02 07.02	



III триместр – 41ч.						
62 63	Подъём на склон «Ёлочкой». (теория)	2	УИПЗЗ	Групповой	18/02 20/02	
64 65	Попеременный двушажный ход с палками, спуск в низкой стойке и торможение плугом. (теория)	2	УСЗЗ	Текущий	21/02 25/02	
Подвижные игры – 8 ч.						
66	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	УИПЗЗ	Групповой	27/02	
67	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	УИПЗЗ	Групповой	28/02	
68	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1	УПОКЗ	Групповой	04/03	
69	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	УСЗЗ	Групповой	06/03	
70	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	УСЗЗ	Групповой	07/03	
71	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	УСЗЗ	Групповой	11/03	
72	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1	УСЗЗ	Групповой	13/03	
73	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей	1	УСЗЗ	Групповой	14/03	
Легкая атлетика – 29 ч.						
74 75	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Мини-баскетбол. Ведение мяча, бросок в кольцо. (теория)	2	УИПЗЗ	Групповой	18.03 20.03	
76	Мини-баскетбол. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. (теория)	1	УСЗЗ	Текущий	21.03	
77	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. (теория)	1	УСЗЗ	Текущий	25.03	
78	Приседания у опоры.	1	УСЗЗ	Индивидуальн ый	27.03	
79	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	УПОКЗ	Текущий	28.03	
80 81	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	2	УИПЗЗ	Групповой	08.04 10.04	
82	Ходьба змейкой.	1	УИПЗЗ	Текущий	11.04	
83 84	Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	2	УИПЗЗ	Текущий	15.04 17.04	
85	Ходьба с остановками по сигналу. Игры на внимание.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	18.04	

86	Ходьба между предметами. Упражнения в равновесии.	1	УСЗЗ	Групповой	22.04	
87 88	Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху).	2	УПОКЗ	Текущий	24.04 25.04	
89	Приседание у опоры.	1	УСЗЗ	Текущий	29.04	
90	Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	02.05	
91	Упражнения для мышц спины.	1	УСЗЗ	Групповой	06.05	
92	Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу.	1	УСЗЗ	Текущий	08.05	
93	Упражнения для боковых мышц туловища.	1	УСЗЗ	Текущий	09.05	
94	Наклоны туловища вперёд.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	13.05	
95	Прыжки в длину с места. (теория)	1	УСЗЗ	Групповой	15.05	
96	Техника прыжков в длину с места и с разбега. (теория)	1	УСЗЗ	Текущий	16.05	
97	Прыжок в длину с места. (теория)	1	УПОКЗ	Текущий	20.05	
98	Прыжок в длину с разбега. (теория)	1	УС 3 3	Индивидуальн ый	22.05	
99	Метание мяча на дальность.	1	УС 3 3	Групповой	23.05	
100	Метание мяча на дальность.	1	УПОКЗ	Текущий	27.05	
101	Метание мяча в вертикальную цель.	1	УСЗЗ	Текущий	29.05	
102	Итоговый урок. ОРУ с мячами.	1	УПОКЗ	Индивидуальн ый	30.05	

В связи с тем, что отдельные уроки попадают на дни государственных праздников (выходные дни) программа будет пройдена полностью за 100 часов.