

Министерство образования и науки Алтайского края
Крайнее государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Славгородская общеобразовательная школа - интернат»

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО общеобразовательных предметов <u>Колосова О.В.</u> Ф.И.О.</p> <p>Протокол № <u>1</u> от <u>30</u> августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР КГБОУ «Славгородская ОШи» <u>Петерс В.Н.</u> Ф.И.О.</p> <p><u>30</u> августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор КГБОУ «Славгородская ОШи» <u>Бойко А.В.</u> Ф.И.О.</p> <p>Приказ № <u>106</u> от <u>30</u> август 2024 г.</p>
--	--	--

ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Спортивная карусель»
5-9 класс
2024-2025 учебный

Глухов А.Н.

г. Славгород
2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивная карусель» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Цель – создать условия для развития всесторонней личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Планируемые результаты реализации программы «Спортивная карусель»

Личностные результаты

- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- элементарные здоровьесберегающие умения и навыки:
- навыки личной гигиены; активного образа жизни;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.;

Результаты освоения программы по спортивно-оздоровительному направлению

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов— приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, общеобразовательной организации, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов— получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации обучающихся. У обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

По каждому из направлений внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут быть достигнуты определенные воспитательные результаты.

Содержание учебного предмета 5-9 кл

№ п/п	Раздел	Основы знаний. Понятие о физической культур.	Основные виды учебной деятельности.
1		Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа Органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	<p>1) Понимание роли значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ): для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; для развития мышц туловища;</p> <p>Упражнения для развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкость. общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на</p>	<p>1) приобретение опыта организации и самостоятельных систематических занятий физической культурой соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;</p> <p>2) расширение навыков организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</p> <p>3) формирование умений выполнять комплекс</p>

		гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения.. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Ходьба и медленный бег. Кросс 300–500–1000м .Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.ОРУ	общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий приемами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
3	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
4	Контрольные испытания и тесты	Прыжок в длину. Подтягивание на перекладине. Челночный бег.	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека

Календарно-тематическое планирование 5 А кл. (33 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
I четверть			
1	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории школы.	1	05.09
2	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте. Ходьба, бег на короткие дистанции до 100м.	1	12.09
3	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	19.09
4	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	26.09
5	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	03.10
6	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	2	10.10
7	ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Сторожа»	1	17.10
8	ОРУ с мячами. Кросс 1000 м.	1	24.10
II четверть			
9	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	07.11
10	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	14.11
11	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	1	21.11
12	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	28.11
13	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	1	05.12
14-15	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	12-19.12
16	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	26.12
III четверть			
17-18-19	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	3	10-17-24.01
20	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	31.01
21	Игры с мячом, с прыжками, сметанием.	1	06.02
22	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	13.02

23	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	20.02
24	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.	1	27.02
25	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	06.03
26	Игры с мячом, с прыжками.	1	13.03
27	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	20.03
IV четверть			
28	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	03.04
29	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	10.04
30-31	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	17-24.04
32	Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	1	15.05
33	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	1	22.05

Календарно-тематическое планирование 5 Б кл. (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
	І четверть		
1	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории школы.	1	03.09
2	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте. Ходьба, бег на короткие дистанции до 100м.	1	10.09
3	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	17.09
4	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	24.09
5	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	01.10
6	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	1	08.10
7	ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Сторожа»	1	15.10
8	ОРУ с мячами. Кросс 1000 м.	1	22.10
	ІІ четверть		
9	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	05.11
10	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	12.11
11	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	1	19.11
12	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	26.11
13	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	1	03.12
14-15	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	10-17.12
16	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	24.12
	ІІІ четверть		
17-18-19	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	3	14-21-28.01
20	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	04.02
21	Игры с мячом, с прыжками, сметанием.	1	11.02
22	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	18.02
23	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	25.02
24	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.	1	04.03
25	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	11.03

26	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	18.03
IV четверть			
27	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	01.04
28	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	08.04
29-30	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	15-22.04
31-32	Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	2	29.04-06.05
33-34	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	2	13-20.05
35	Контрольные испытания и тесты	1	27.05

Календарно-тематическое планирование 6 кл. (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
I четверть			
1	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории школы.	1	02.09
2	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте. Ходьба, бег на короткие дистанции до 100м.	1	09.09
3	Упражнения для развития физических качеств :быстроты ,ловкости.	1	16.09
4	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	23.09
5	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	30.09
6	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	1	07.10
7	ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Сторожа»	1	14.10
8	ОРУ с мячами. Кросс 1000 м.	1	21.10
II четверть			
9	Упражнения для развития физических качеств :силы, гибкости.	1	11.11
10	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	18.11
11	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	1	25.11

12	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	02.12
13	ОРУ развития мышечно-связочного аппарата ног; Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	1	09.12
14-15	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	16-23.12
16	ОРУ для развития мышц туловища .Контрольные испытания и тесты	1	28.12
III четверть			
17-18	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	2	13-20.01
19	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	27.01
20	Игры с мячом, с прыжками, сметанием.	1	03.02
21	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	10.02
22	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	17.02
23	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.	1	24.02
24	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	03.03
25	Игры с мячом, с прыжками.	1	10.03
26	ОРУ для развития мышц туловища .Контрольные испытания и тесты	1	17.03
IV четверть			
27	Упражнения для развития физических качеств :быстроты ,ловкости.	1	07.04
28	Упражнения для развития физических качеств: силы ,гибкости.	1	14.04
29-30	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	21-28.04
31-32	Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	2	05-12.05
33-34	ОРУ для развития мышц туловища . Кросс 1000м.	2	19-26.05

Календарно-тематическое планирование 7 кл. (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
I четверть			
1	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории школы.	1	03.09
2	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте. Ходьба, бег на короткие дистанции до 100м.	1	10.09
3	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	17.09
4	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	24.09
5	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	01.10
6	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	2	08.10
7	ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Сторожа»	1	15.10
8	ОРУ с мячами. Кросс 1000 м.	1	22.10
II четверть			
9	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	05.11
10	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	12.11
11	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	1	19.11
12	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	26.11
13	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	1	03.12
14-15	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	10-17.12
16	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	24.12
III четверть			
17-18-19	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	3	14-21-28.01
20	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	04.02
21	Игры с мячом, с прыжками, сметанием.	1	11.02
22	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	18.02

23	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	25.02
24	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.	1	04.03
25	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	11.03
26	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	18.03
IV четверть			
27	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	01.04
28	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	08.04
29-30	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	15-22.04
31-32	Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	2	29.04-06.05
33-34	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	2	13-20.05
35	Контрольные испытания и тесты	1	27.05

Календарно-тематическое планирование 8 кл. (33 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
I четверть			
1	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории школы.	1	05.09
2	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте. Ходьба, бег на короткие дистанции до 100м.	1	12.09
3	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	19.09
4	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	26.09
5	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	03.10
6	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1200м.	1	10.10
7	ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Сторожа»	1	17.10
8	ОРУ с мячами. Кросс 1200 м.	1	24.10
II четверть			
9	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	07.11

10	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	14.11
11	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	1	21.11
12	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	28.11
13	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	1	05.12
14-15	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	12-19.12
16	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	26.12
III четверть			
17-18-19	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	3	10-17-24.01
20	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	31.01
21	Игры с мячом, с прыжками, сметанием.	1	06.02
22	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	13.02
23	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	20.02
24	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.	1	27.02
25	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	06.03
26	Игры с мячом, с прыжками.	1	13.03
27	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	20.03
IV четверть			
28	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	03.04
29	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	10.04
30-31	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	17-24.04
32	Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	1	15.05
33	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	1	22.05

Календарно-тематическое планирование 9 кл. (33 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
I четверть			
1	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории школы.	1	04.09
2	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте. Ходьба, бег на короткие дистанции до 100м.	1	11.09
3	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	18.09
4	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	25.09
5	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	02.10
6	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1200м.	1	09.10
7	ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Сторожа»	1	16.10
8	ОРУ с мячами. Кросс 1200 м.	1	23.10
II четверть			
9	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	06.11
10	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	13.11
11	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	1	20.11
12	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	27.11
13	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	1	04.12
14-15	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	11-18.12
16	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	25.12
III четверть			
17-18	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	2	15-22.01
19	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	29.01
20	Игры с мячом, с прыжками, сметанием.	1	05.02
21	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	1	12.02
22	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	19.02
23	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.	1	26.02

24	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	05.03
25	Игры с мячом, с прыжками.	1	12.03
26	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	1	19.03
IV четверть			
27	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	1	02.04
28	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	1	09.04
29-30	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	16-23.04
31	Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	1	07.05
32	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 1000м.	1	14.05
33	Контрольные испытания и тесты	1	21.05

Лист внесения изменений