

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда средняя общеобразовательная школа № 2

АДАптированная рабочая программа учебного курса

(приложение к АООП НОО для обучающихся
с задержкой психического развития (вариант 7.2)
на 2020-2024 уч.г.)

Предмет: физическая культура (включая внутрипредметный модуль
«Игры народов мира»)

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Курс рассчитан на 99 часов (с 02.09.2019 по 31.05 2020г.). В рамках программы реализуется внутрипредметный модуль: «Игры народов мира» в количестве 10 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

СОДЕРЖАНИЕ ВНУТРИПРЕДМЕТНОГО МОДУЛЯ

ИГРЫ НАРОДОВ МИРА

Игры народов Сибири и Дальнего Востока (6 часов)

Проведение подвижной игры «Борьба на палке», «Куропатки и охотники». Условия и правила игры. Проведение подвижной игры «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера», «Рыбаки и рыбки». Условия и правила игры. Проведение подвижной игры «Смелые ребята», «Бег в снегоступах». Условия игры. Ее особенности.

Игры народов Коми, Бурятии, Карелии (7 часов).

Проведение игры «Ловля оленей», «Иголлка, нитка, узелок». Проведение игры «Ищем палочку», «Палочка – стукалочка». Знакомство с правилами игры. Проведение игры «Достань шапку». Игра «Я есть!», «Беляша». Проведение игры Условия игры. Ее особенности.

Игры народов Кавказа (10 часов).

Проведение игры «Конно – спортивная игра», «Снятие шапки». Условия игры. Ее особенности. Проведение игры «Игра в лягушек», «Конное поло». Условия игры. Ее особенности. Проведение игры «Чья шеренга победит?», Условия игры. Ее особенности.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания.

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

№	Тема	Кол-во часов
1.	Знания по физической культуре	4
2.	Гимнастика	38
3.	Способы физкультурной деятельности	4
4.	Лёгкая атлетика	34
5.	Лыжная подготовка	4
6.	Плавание	5
7.	вп/м «Игры народов мира»	10
	ИТОГО	99 часов

Тематическое планирование с указанием количества часов

№	Тема раздела, уроки	Кол-во часов	Примечание
Знания по физической культуре		1ч.	
1	Физические упражнения.	1	
Гимнастика		15 ч.	
2.	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Сорви шишку».	1	
3.	Ходьба в различном темпе. Игра «У медведя во бору».	1	
4.	Ходьба и бег в медленном темпе. Игра «Подбеги к своему предмету	1	
5.	Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Игра «День и ночь».	1	
6.	Построение и перестроение. Игра «Кот и мыши».	1	
7.	Прыжки на двух (од ной) ноге на месте с поворотами. Игра «Пятнашки».	1	
8.	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Пятнашки».	1	
9.	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты. Игра «Мяч по кругу»	1	
10.	Пролезание в модуль-тоннель. Игра «Мяч по кругу».	1	
11.	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей. Игра «Порядок и беспорядок».	1	
12.	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей. Игра «Узнай, где звонили».	1	
13.	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Игра «Пятнашки».	1	
14.	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Игра «Собери урожай».	1	
15.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	
16.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	
Легкая атлетика		11 ч.	
17.	Ходьба.	1	
18.	Ходьба в умеренном темпе в колонне.	1	
19.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	
20.	Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	1	

21.	Челночный бег.	1	
22.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	1	
23.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	
24.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	
25.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	1	
26.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Гимнастика для глаз.	1	
27.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	
Способы физкультурной деятельности.		1 ч.	
29	Самостоятельные игры и развлечения.	1	
Знания по физической культуре		1ч.	
30	Физические упражнения.	1	
Гимнастика		10 ч.	
31.	Построение в шеренгу и в колонну. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	1	
32.	Ходьба в различном темпе. Коррекционная игра «Совушка-сова».	1	
33.	Вп/м Развитие быстроты и координации в играх народов мира (на примере игр: «Борьба на палке», «Куропатки и охотники», «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера», «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Бег в снегоступах»)	1	
34.	Опорный прыжок. Коррекционная игра «Два мороза».	1	
35.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционная игра «Пустое место».	1	
36.	Вп/м Правила игр: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера»,	1	
37.	Передвижение по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Стрелки».	1	
38.	Поднимание и переноска грузов. Коррекционная игра «Колокольчик».	1	
39.	Поднимание и переноска грузов. Коррекционная игра «Колокольчик».	1	
40.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	
Легкая атлетика		9 ч.	
41.	Прыжки с продвижением вперед. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	1	
42.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Коррекционная игра «Повтори движение».	1	

43.	Вп/м Правила игр: «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Бег в снегоступах»	1	
44.	Подпрыгивание вверх. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».	1	
45.	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.	1	
46.	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1	
47.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1	
48.	Вп/м Правила игр: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок» Метание малого мяча в горизонтальную цель. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1	
49.	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1	
Способы физкультурной деятельности.		1 ч.	
50	Самостоятельные игры и развлечения.	1	
Знания по физической культуре		1 ч.	
51.	Физические упражнения.	1	
Гимнастика		10 ч.	
52.	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. Игровое упражнение «Через ручей».	1	
53.	Ходьба широким шагом. Игра «Канатоходец».	1	
54.	Вп/м Правила игр: «Ищем палочку», «Палочка – стукалочка»	1	
55.	Ходьба между различными ориентирами. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	1	
56.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Игра «Филин и пташки».	1	
57.	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Коррекционная игра «Гуси-лебеди».	1	
58.	Прыжки со скакалкой.	1	
59.	Передвижение по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Лови – не лови».	1	
60.	Преодоление простых препятствий.	1	
61.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение	1	

	команд.		
Лёгкая атлетика		10 ч.	
62.	Вп/м Развитие быстроты и координации в играх народов мира (на примере игр: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку», «Палочка – стукалочка», «Достань шапку». Игра «Я есть!», «Беляша».	1	
63.	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем. Коррекционная игра «Лохматый пес».	1	
64.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».	1	
65.	Ходьба в чередовании с бегом. Комплекс ОРУ с обручами.	1	
66.	Ходьба в чередовании с бегом. Комплекс ОРУ с обручами.	1	
67.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
68.	Вп/м Правила игр: «Конно – спортивная игра»	1	
69.	Прыжковые упражнения. Прыжки в глубину с высоты	1	
70.	Броски и метания мяча. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	1	
71.	Броски и метания мяча. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	1	
Лыжная подготовка		5 ч	
72.	Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении	1	
73.	Торможение на лыжах	1	
74.	Вп/м Правила игр: «Снятие шапки»	1	
75.	Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты».	1	
76.	Имитация движений лыжника. Повороты.	1	
Способы физической культуры		1	
77.	Самостоятельные занятия	1	
Знания по физической культуре		1	
78.	Физические упражнения	1	
Гимнастика		8 ч.	
79.	Вп/м Правила игр: «Игра в лягушек»	1	
80.	Строевые действия в шеренге и колонне. Комплекс ОРУ с обручами.	1	
81.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».	1	
82.	Вп/м Развитие быстроты и координации в играх народов мира (на примере игр: «Конно – спортивная	1	

	игра», «Снятие шапки», «Игра в лягушек», «Конное поло», «Чья шеренга победит?»		
83.	Ходьба, бег, метания, прыжки. Комплекс ОРУ без предметов.	1	
84.	Упражнения без предметов и с предметами. Комплекс ОРУ без предметов.	1	
85.	Преодоление простых препятствий.	1	
86.	Преодоление простых препятствий. Коррекционная игра «Лови – не лови».	1	
Лёгкая атлетика		8 ч.	
87.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	1	
88.	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.	1	
89.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Коррекционная игра «Бабочки».	1	
90.	Бег с высокого старта на скорость. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	1	
91.	Бег с высокого старта. Коррекционная игра «Заяц, гребешок и замок»	1	
92.	Бег с высокого старта на скорость. Коррекционная игра «Петушок»	1	
93.	Бег и ходьба с чередованием. Коррекционная игра «Ласточки на полу»	1	
94.	Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».	1	
Плавание		5 ч.	
95.	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.	1	
96.	Общеразвивающие упражнения на материале плавания: на развитие выносливости.	1	
97.	Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания. Комплекс ОРУ на развитие дыхания.	1	
98.	Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания. Комплекс ОРУ на развитие точности и координации движений.	1	
99.	Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания. Имитационные упражнения «Пловец».	1	
Способы физической деятельности		1 ч.	

99.	Самостоятельные занятия	1	
-----	-------------------------	---	--