


**Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья №2»**

Согласовано:

Зам.директора по ВР

 /Нигуренко Т.А./

от « 31 » 08. 2023 г.

Рассмотрено:

ПС № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 166 от 31.08.2023 г.

Директор КОУ «НВШООВЗ №2»

 А.А.Кирбенева



**Программа внеурочной деятельности
по реализации
спортивно-оздоровительного направления
у обучающихся с умеренной, тяжёлой глубокой
умственной отсталостью, ТМНР
«Быть здоровым - здорово!»**

учителя Сабирзянова Раифа Эльфатовича

на 2023-2024 учебный год

класс 5 Г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

1. Приказа №1599 от 19.12.2014 г. Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, со сложной структурой дефекта для обучающихся 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023г. №61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ№2» с 01.09.20023г.

Цель программы - формирование физической культуры личности, обеспечение коррекции имеющихся дефектов, укрепление психофизического здоровья и гармоничное развитие личности школьников.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- Обеспечивать всестороннее и гармоничное развитие физических качеств школьников;
- Способствовать функциональному развитию органов (сердце, лёгкие и др.) и систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная и др.);
- Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы;
- Закаливать организм, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), различные традиционные и современные методики закаливания;
- Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

2. Образовательные:

- Формировать и совершенствовать у школьника жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.);
- Сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые знания по гигиене. Анатомии и физиологии человека, валеологии, биомеханике движений, технике выполнения различных упражнений, правилам соревнований по спортивным играм и т.д.

3. Воспитательные:

- Воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- Способствовать развитию воли, целеустремлённости;
- Формировать позитивные качества характера;
- Способствовать эмоциональному развитию детей;
- Воспитывать эстетические потребности личности ребёнка.

Направление программы: внеурочной деятельности «Здоровейка» является программой физкультурно-оздоровительной направленности, разработанной на основе авторской программы Соломенниковой Н М., предполагает освоения знаний и практических навыков, повремени реализации — 4-х этапный.

Новизна программы: определяется использованием новейшего оборудования, коррекционных мячей — фитболов. В процессе обучения с уникальным сочетанием: физических упражнений, растягивания, музыки, проговаривания стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация,

равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Растягивание и вытяжение — гимнастика является новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей.

Актуальность программы: Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. На сегодняшний день в школьном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4 %, с нарушениями осанки - 50-60 %, плоскостопием - 30 %, равновеликостью нижних конечностей более 1 см -17 %.

Анализ состояния здоровья детей показал, что оздоровление и обеспечение всестороннего физического развития ребёнка — это одна из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Особенно она актуальна в России, где состояние здоровья детей характеризуется высокими показателями заболеваемости и смертностью. В связи с этим стоит острая проблема работы школьных учреждений, как со здоровыми детьми, так и с ослабленными.

В настоящее время дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми и жизнерадостными, а значит, здоровыми. Как известно, комплексным показателем состояния здоровья детей является осанка. В школьном возрасте она особенно легко поддается различным воздействиям внешней среды, поэтому особенно важно обращать внимание на формирование правильной осанки именно в этом возрасте.

Предупредить возникновение нарушения осанки легче, чем проводить работу по её исправлению. Одним из эффективных средств оздоровительной работы с детьми, профилактики и коррекции Нарушений осанки являются упражнения на гимнастических мячах-фитболах. Гимнастика с использованием упражнений на растягивание и в вытяжении - новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей.

Новые подходы к содержанию физкультурно-оздоровительной работы способствует повышению уровня здоровья современных школьников.

Педагогическая целесообразность: Круговые физкультурные занятия являются составляющей физкультурно-оздоровительной работы, а гимнастика на вытяжение, как особая форма занятий, безусловно, имеет преимущество перед традиционными подходами. Она решает весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Программа физкультурно-оздоровительного развития внеурочной деятельности, позволяет решать самые разные оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, и нацелена на физкультурно - оздоровительное развитие детей школьного возраста.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня здоровья и физического развития воспитанников на 5%;
- Повышение компетентности родителей на 5%;

Принципы построения программы

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к ребёнку с учетом состояния его здоровья, физического развития, уровня физической подготовленности и уровня развития двигательной активности.

2. Систематичность и последовательность обучения, постепенность усложнения материала и его повторяемость:

- систематичность обеспечивается регулярностью проведения занятий, правильным планированием учебного материала;
- последовательность предлагает обучение новому движению после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;
- повторяемость обеспечивает постоянное повышение сложности учебно-тренировочных занятий;
- систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом и функциональном развитии детей, их физической подготовленности;
- последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении, является важным условием предупреждения травматизма. **Отличительные особенности** данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение и использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно - ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку, признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболами, массажными мячами для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, детский игровой парашют (для активизации двигательной активности детей), физкультурные уголки и зоны двигательной активности в группах.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5Г класс вариант 2; 9В класс вариант 2

Срок реализации программы 1 год,

Общая характеристика программы по внеурочной деятельности для 5 класса содержит 3 этапа:

1. Дать представление о правильном дыхании при выполнении упражнений.
2. Учить правильно выполнять упражнения с предметом.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений из положения сидя, лежа, в приседе.

для 9 класса содержит 3 этапа:

1. Дать представление о физических упражнениях.
2. Учить правильному пользованию спортивным снаряжением .
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений из положения сидя, лежа, в приседе.

Методы и приемы, используемы на занятиях:

Наглядные методы:

- правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов;
- подражание образцам окружающей жизни;
- использование зрительных образцов;
- использование кино- и видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач, использование предметов, пособий, музыки, песен, ритм бубна, барабана, прибаутки, стихотворения.

Вербальные:

- Приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движений, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ;

Практические методы:

– Игровой и современный метод. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Современный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Учебный план

Образовательная область	Продолжительность	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
внеурочная деятельность по предмету физкультура	40 минут	1	4	34

Библиография

1. Горькова Л.Г. Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с.
2. Доронова Т.Н. Из ДОУ в школу. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 232 с.
3. Белкина В.Н., Елкина Н.В., Васильева Н.Н., Земляная С.И., Михайлова М.А. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 1998. – 256 с.
4. Ефимов О.И. Школьные проблемы глазами врача. - СПб.: «ДИЛЯ», 2007. - 144 с
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: АРКТИ, 2006. - 104 с
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. - М.: АРКТИ, 2004. - 261 с
7. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. - СПб.: КАРО, 2006. - 136 с
8. Петрова Н. Если ребенок плохо говорит. - СПб.: ДИЛЯ, 2005. - 128 с
9. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. - СПб.: Речь, 2007. - 99 с
10. Рунова М.А. Движение день за днем. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 96 с
11. Волосникова Т.В., Филиппова СО., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. -М.: Школьная пресса, 2005. - 64 с

Календарно – урочное планирование 5Г класс.

№	Ко л- во час ов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1	1	05.09		Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.	https://начкарка.рф/wp-content/uploads/2020/01/Screenshot_28.jpg
2	1	12.09		Упражнения с гимнастической палкой.	https://fitnessadvice.ru/wp-content/uploads/2018/08/Uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-palkoy-1.jpeg
3	1	19.09		Упражнения в «вытяжении».	https://roliki-magazin.ru/wp-content/uploads/3/0/8/308e3ba05d0793c2bbad9ff1e20ee8f4.jpeg
4	1	26.09		Упражнения у стены. Игра «Замри».	https://insporta.ru/wp-content/uploads/2021/07/uprazh4.jpg
5	1	03.10		Упражнения, сидя для позвоночника.	https://postila.ru/data/ae/1a/87/83/ae1a8783a329db1f04c9613f11ddc625260be427266fbabb66f4a61698161a24.jpg
6	1	10.10		Упражнения на растягивание мышц спины.	https://gbuenergiya.ru/wp-content/uploads/a/8/2/a8284b3515de3fc1059b47087b9ddf86.jpeg
7	1	17.10		Упражнения в положении сидя.	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/6/6eOoBur7MlxYvPHcpfkEDA9aXw3gINjUCR1iGn/slide-9.jpg
8	1	24.10		Упражнения на координацию движения.	https://krasunia.ru/wp-content/uploads/7/a/8/7a848337e5ee84dca68b7cbe25df69c6.jpeg
				По плану 1 четверть 8 часов	
				2 четверть	
9	1	07.11		Развитие координации с набивным мячом.	https://fsd.videouroki.net/html/2017/01/19/v_5880828982d85/99677815_2.jpeg
10	1	14.11		Упражнения с гимнастическими палками.	https://indyigoo.ru/wp-content/uploads/uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-palkoy-5.jpg

11	1	21.11		Движение рук по ориентирам. Коррекционные упражнения.	https://sun9-15.userapi.com/impf/c858232/v858232881/1deae5/LddKTtwGclw.jpg?size=1280x720&quality=96&sign=e0e64bd0a294242441d2affe7aa0e9be&c_uniq_tag=eTo5VgJvNHhyOdeSk4WlvdRIaIR93xwPzjdYGuftwY&type=album
12	1	28.11		Движения ног на выпрямление.	https://osteokeen.ru/wp-content/uploads/2018/01/gimnastika-pobubnovskomu.jpg
13	1	05.12		Координация движения рук и ног.	https://static.tildacdn.com/tild6135-6136-4662-a536-303264383965/1_1.jpg
14	1	12.12		Броски мяча в стену, на дальность.	https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667464884_33-sportishka-com-p-metanie-tennisnogo-myacha-v-tsel-instagram-35.jpg
15	1	19.12		Перекладывание предметов в заданное место.	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/m/MxXGWk8SDOepQzKLNBCrtdUZyB1RJmgna4uVfH/slide-0.jpg
16	1	26.12		Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»	https://catchsuccess.ru/wp-content/uploads/6/1/b/61bc32894dfaffb7010f47bd9a0eff6d.jpeg
				По плану 2 четверть 8 часов	
				3 четверть	
17	1	09.01		Упражнения для мышц туловища.	https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193967395124-1-1024x576.jpg
18	1	16.01		Упражнения с мячом. Упражнения для укрепления мышц живота.	https://roliki-magazin.ru/wp-content/uploads/f/d/5/fd568b5dd97d3bb3c99443ce75cf1890.jpeg
19	1	23.01		Упражнения, лежа на полу.	https://i01.fotocdn.net/s115/b8618e810116e8f8/public_pin_1/2619115005.jpg
20	1	30.01		Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	https://studme.org/htm/img/14/5764/kompleks-uprazhneniy-myshe-zhivota.png

21	1	06.02		Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.	https://www.maam.ru/upload/blogs/56cc9be5dfbac81707f130263e560d01.jpg.jpg
22	1	13.02		Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».	https://thelib.ru/books/00/12/82/00128267/_29.png
23	1	20.02		Катание мячей ногами.	https://i.pinimg.com/originals/a0/8f/f2/a08ff2cc05d33ccfa4d90c16a8b12753.jpg
24	1	27.02		Занятие на тренажерах. Игра «Вышибало».	https://img.freepik.com/premium-vector/silhouettes-of-gym_23-2147521239.jpg?w=900
25	1	05.03		Катание гимнастических палок. Упражнения для коррекции плоскостопия.	https://www.maam.ru/upload/blogs/6107a67eff905b846fcfe0365b347881.jpg.jpg
26	1	12.03		Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	https://e7.pngegg.com/pngimages/802/463/png-clipart-bowling-balls-skittles-ten-pin-bowling-sport-others-sport-bowling-pin.png
27	1	19.03		Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	https://fhd.multiurok.ru/7/8/9/7896729c51afd9b1ba815b347ad6d352534dd426/komplik-s-razminki-dlia-razvitiia-mielkoi-motoriki-s-ispol-zovaniem-kauchukovykh-miachikov-s-elimentami-massazha_6.png
				По плану 3 четверть 11 часов	
				4 четверть	
28	1	09.04		Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	https://i.ebayimg.com/images/g/5kAAAOswQgZfI-JK/s-11600.jpg
29	1	16.04		Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	https://alfagym.ru/wp-content/uploads/8/5/c/85c2d8beaab436a3c9cbb6a275175a3d.jpeg
30	1	23.04		Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	https://s1.studylib.ru/store/data/002216024_1-56cb20b57f49d427ab0a46200cb973ab-768x994.png
31	1	30.04		Упражнения на расслабление нижних конечностей.	https://kardios.ru/wp-content/uploads/2020/02/uprazhneniya-dlya-sosudov-nizhnih-konechnostey.jpg

32	1	7.05		Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	https://supermodnaya.com/wp-content/uploads/a/a/0/aa0cdb0372d710dad089366763a5c3ee.jpeg
33	1	14.05		Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»	https://img2.labirint.ru/rcimg/91173ddd4ed64f07d69dd25d826737b6/1920x1080/books44/434018/ph_1.jpg?1563776713
34	1	21.05		Аутогенная тренировка. Игра «Морская фигура».	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/4/4uAUlKgRzG9Xh6Fn2MYkdQBOrlx3p7wL1HSWjbEvJZ/slide-36.jpg
				По плану 4 четверть 7 часов По плану за год 34 часа	

Календарно – урочное планирование 9 В класс.

№	Ко- л- во час- ов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1	1	05.09		Вводное занятие. Обучение правильному дыханию	https://put-sily.ru/wp-content/uploads/c/a/d/cada6e1d8e03d773fb9937ecf66d0af5.jpeg
2	1	12.09		Упражнение «Потянемся к солнышку». Игры с мячом.	http://images.myshared.ru/6/625711/slide_7.jpg
3	1	19.09		Упражнения с гимнастической палкой. Упражнение «Потянемся к солнышку».	https://danceon.ru/wp-content/uploads/5/8/7/5870e940d563ca8649a9fb42ab19ecdd.png
4	1	26.09		Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения с гимнастической палкой	https://danceon.ru/wp-content/uploads/5/8/7/5870e940d563ca8649a9fb42ab19ecdd.png
5	1	03.10		Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнение «Будь внимательным»	https://gbuenergiya.ru/wp-content/uploads/a/8/2/a8284b3515de3fc1059b47087b9ddf86.jpeg
6	1	10.10		Развитие координации с набивным мячом.	https://fitnessclub-beauty.ru/wp-content/uploads/1/1/4/1141e

					265806ba0a8f552cc7e5cac494c.jpeg
7	1	17.10		Сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног. упражнение «Наш веселый звонкий мяч».	https://andrologmed.ru/wp-content/uploads/a/c/1/ac18b1582cdfa668e0e6e4304285bf2d.jpg
8	1	24.10		Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	https://put-sily.ru/wp-content/uploads/4/0/2/402127932174eab7eb1d33032929020b.jpeg
				По плану 1 четверть 8 часов	
				2 четверть	
9	1	07.11		Упражнения с гимнастическими палками.	https://micolock.ru/wp-content/uploads/f/1/e/f1e17cfb1b288486a2d56e9217de865f.jpeg
10	1	14.11		Упражнения для укрепления мышц живота. . Упражнение «Пружинки»; «Бокс», «Найди свой дом»	https://sun9-82.userapi.com/impf/c630421/v630421090/31bb0/xpbrDdxJ-2Y.jpg?size=406x440&quality=96&sign=bbaf407f828c8474b4827402dd727436&type=album
11	1	21.11		Броски мяча в стену, на дальность. Построить пирамиду из мягких модулей.	https://rosspectr.ru/wp-content/uploads/1/3/3/1333bd5ca82da6f8fd3900782f0f2ef6.jpeg
12	1	28.11		Переключивание предметов в заданное место. Построить пирамиду из мягких модулей.	https://d1nizz91i54auc.cloudfont.net/_service/40232/display/img_version/7644415/t/1672258355/img_name/5963_40232_1e4fd33dd4.jpg
13	1	05.12		Движение рук по ориентирам. Бег по лабиринту. Броски мяча в стену, на дальность.	https://vashnarkolog.com/wp-content/uploads/0/7/5/075bc38b1f108ca2a0fd992543e2c7b3.jpeg
14	1	12.12		Подъем туловища без помощи, без поддержки ног. Игра «Попади в цель»	https://catchsuccess.ru/wp-content/uploads/6/1/b/61bc32894dfaffb7010f47bd9a0eff6d.jpeg
15	1	19.12		Ходьба по гимнастической	https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-69954-1481044070.jpg

				скамейке с предметом на голове.	
16	1	26.12		Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	https://thelawofattraction.ru/wp-content/uploads/d/5/7/d57309f2eff0acac751056ddbec3dc72.jpeg
				По плану 2 четверть 8 часов	
				3 четверть	
17	1	09.01		Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	https://jockeypromo.ru/wp-content/uploads/d/9/5/d955d869fc58682e24bb1c669f9c15aa.jpeg
18	1	16.01		Балансирование на мяче, передавать друг другу, осуществлять броски фитболом, в выполнении упражнений из различных положений.	https://arena-swim.ru/wp-content/uploads/8/1/8/8189d3a482087f45ef75702280cb8c1d.jpeg
19	1	23.01		Махи ногами из положения лежа, в выполнении комплекса ОРУ, с использованием фитбола. Ходьба на месте, не отрывая носки. Упражнение «Помоги другу».	https://school592.ru/wp-content/uploads/f/f/9/ff95f60321669e97284d787baa7371b0.jpeg
20	1	30.01		Отбивание мяча двумя руками, передаче друг другу. Формировать и закреплять навыки осанки. Упражнение «Пружинки» «Бокс», «Найди свой дом»	https://cf.ppt-online.org/files1/slide/c/ce8qXTwi6WtoJNfgDYhj7GmURkxQ4dEylMu1nPZ0s/slide-26.jpg
21	1	06.02		Упражнения на растягивание и расслабления мышц с использованием фитбола. Закреплять выученные упражнения в среднем темпе.	https://bye-bye-calories.ru/wp-content/uploads/2/5/1/251500c5b2e9338ae7d624a3ee16ea09.jpeg
22	1	13.02		Ходьба на носках, на пятках. С мячом, мягкими модулями. Игра «Кошка, мышки».	https://topuch.com/syujetno-utrennyaya-gimnastika-dlya-detej-vtoroj-mladshej-grup/1148165.html_462340e20ca4abb1.jpg

23	1	20.02		Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Игра «Снайпер»	https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667429606_55-sportishka-com-p-zaryadka-s-myachom-vkontakte-63.jpg
24	1	27.02		Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Игра «Снайпер»	https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-69954-1481044070.jpg
25	1	05.03		Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	https://thelawofattraction.ru/wp-content/uploads/f/8/2/f82ff5b4a55d98118333c73e368fe53d.jpeg
26	1	12.03		Упражнения со скакалкой. Прыжки на количество раз. Игра «Рыболов».	https://thelawofattraction.ru/wp-content/uploads/f/8/2/f82ff5b4a55d98118333c73e368fe53d.jpeg
27	1	19.03		Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	https://pickimage.ru/wp-content/uploads/images/detskie/algorithmphysicalculture/algorithmfizkulture9.jpg
				По плану 3 четверть 11 часов	
				4 четверть	
28	1	09.04		Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	https://fizkulturana5.ru/images/nab%20mac1.jpg
29	1	16.04		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Снайпер»	https://danceon.ru/wp-content/uploads/5/3/3/5337b7024a1161d6b640747ddcf581b1.webp
30	1	23.04		Ходьба на носках, на пятках. С мячом, мягкими модулями. Игра «Кошка, мышки».	https://sun9-20.userapi.com/impf/dPNPZrUT-5iJ4TogQ1XYNps-HFXqmINN86gQuw/PL_v5a-nqhU.jpg?size=862x733&quality=95&sign=69b35456f080aeb5b96d60fc9d47272c&c_uniq_tag=kmjV0wkozK08dOAXk3AvUtyosa0Kaym0q-yraPRs3bM&type=album
31	1	30.04		Упражнения со скакалкой. Прыжки на количество раз. Игра «Рыболов».	https://fhd.multiurok.ru/0/d/b/0db263b1cdf7ca121f53f623e9f1da55ee753137/img3.jpg

32	1	7.05		Игры с мячом на свежем воздухе. Ходьба до 500 метров	https://mosmama.ru/wp-content/uploads/vozduh-zemlya-voda.jpg
33	1	14.05		Игры с мячом на свежем воздухе. Ходьба до 500метров.	https://nashydety.com/wp-content/uploads/2019/04/myach-v-krugu-igra.jpg
34	1	21.05		Игры с мячом. Ходьба до 500 метров.	https://nashydety.com/wp-content/uploads/2019/04/myach-v-krugu-igra.jpg
				По плану 4 четверть 7 часов По плану за год 34 часа	