**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована» РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025 г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков)  Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 4 класса**

**на 2025-2026 учебный год**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 2)**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Рабочая программа по двигательному развитию разработана для детей ТМНР. У большинства детей с **тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР)**имеются грубые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности

к движению и функциональному использованию двигательных навыков является **целью занятий.**

**Основные задачи:** мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

**Учебно-тематический план.**

Учебный курс рассчитан на 68 часа в год, 2 урока в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Всего часов** | **Оздоровительная гимнастика** | **Гимнастика** | **Подвижные и спортивные игры** | **Лёгкая атлетика** |
| **4** | **68** | **16** | **16** | **20** | **16** |

**Содержания коррекционного курса «Двигательное развитие»**

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

***Лёгкая атлетика***

Ходьба и упражнения в равновесии

Дальнейшее развитие умения учащихся ходить в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе. Закрепление умений одновременно заканчивать ходьбу. Ходьба внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 см, длиной 2 и 5 м по типу «Ленты-гусеницы», согласуя движения рук, ног, туловища, ритмично, меняя темп, рисунок движений. Соревновательные упражнения с использованием ходьбы в мешках, на тренажёрах.

Бег. Совершенствование навыка бега: с ускорением и замедлением; челночный бег и бег на носках; бег из стартовых позиций. Бег на месте с использованием напольных тренажёров. Бег наперегонки, на скорость (до 30 м). Развитие навыка бега на месте с использованием напольных тренажёров.

Прыжки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками», с наполнителем; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад; вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд. Вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него. Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Формирование умения прыгать через большой обруч, скакалку.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе. Усложнение игр и игровых упражнений на метание мячей, летающих тарелок, мешочков с наполнителями, подушек: в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, перекладыванием его из рук в руки. Броски мяча вверх и ловля его после отскока.Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

***Гимнастика***

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в положении лёжа, стоя, во время ходьбы и бега. Согласование дыхания с различными движениями. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений. Расчёт на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две.

Ползание и лазание. Совершенствование навыков ползания и лазания. Лазание по гимнастической стенке, по верёвочной лестнице. Обучение лазанию по канату (на доступную высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя.

**Гимнастика оздоровительная**. Упражнений с мячом, скакалкой, обручем, с гимнастической палкой и фитболом.

***Ритмические упражнения.*** Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

***Игры.*** «Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

**Планируемые результаты.**

* Овладение начальными навыками адаптации в классе.
* Развитие мотивов учебной деятельности.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Базовые учебные действия**

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II).

1. **Наглядно - практические.**
2. **Формирование учебного поведения:**

- умение выполнять инструкции педагога;

- использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

1. **Формирование умения выполнять задание:**

- в течение определенного периода времени,

- от начала до конца,

- с заданными качественными параметрами.

1. **Формирование умения самостоятельно переходить** от одного задания (операции,действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

-Умение следовать инструкции педагога.

**Предметные результаты**

Результаты освоения коррекционного курса двигательное развитие могут включать следующие умения:

* Развитие элементарных пространственных понятий.
* Знание частей тела человека.
* Знание элементарных видов движений.
* Умение выполнять исходные положения.
* Умение бросать, перекладывать, перекатывать.
* Умение управлять дыханием.

**Личностными результатами**  изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- освоение доступной социальной роли обучающейся,

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;  
 - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,

- умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;  
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;  
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;  
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

**Оценка достижений обучающихся**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Текущая** аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание (мониторинг) результатов освоения программы.

**Промежуточная** (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года (мониторинг).

**Система оценки достижений обучающихся**

В процессе обучения осуществлять мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется балловая система оценки:

**0 баллов** - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**1 балл** - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

**2 балла** - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

**3 балла** - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

**4 балла** - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

**5 баллов** - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Контроль предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

**Материально-техническое оснащение и учебно-методический комплекс**

**Оборудование:**  
-Спортивный зал;  
 -Коврики (для упражнений сидя и лежа);  
 - Гимнастические стенки;  
 - Мячи: маленькие и большие резиновые;  
 -Обручи;  
 -Скакалки;  
**Методическая литература для учителя:**  
1«В музыкальном ритме сказок» Н.А. Фомина.

2.«Сказочный мир движения» Н.А.Фомина,А.М. Яценко.

3.Танцевально – игровая гимнастика для детей «Са- фи – Дансе» Ж.Е.Фирилёва,.Е. Г.Сайкина.

4.Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР. Ю.А.Кириллова.

5.- «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска  
6- Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»  
7- Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.

***Информационное обеспечение образовательного процесса***

* Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
* Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>

* Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принято решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  28 августа 2025г. | Утверждено и введено в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 4 «Б» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть** | | | | | |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Упражнения для коррекции мелкой моторики | 1 |  | Ознакомить с упражнениями для коррекции движений кисти и мелкой моторики пальцев |  |
| 2 | Коррекция и развитие мелкой моторики | 1 |  | Сформировать навык выполнения коррегирующих упражнения для мелкой моторики |  |
| 3 | Профилактика плоскостопия | 1 |  | Обучить упражнениям для профилактики и коррекции опорнодвиательного аппарата |  |
| 4 | Укрепление мышечного корсета | 1 |  | Обучить упражнениям, кррегирующим нарушения осанки. |  |
| 5 | Профилактика плоскостопи | 1 |  | Обучить упражнениям для профилактики и коррекции опорнодвиательного аппарата |  |
| 6 | Профилактика плоскостопия | 1 |  | Обучить упражнениям для профилактики и коррекции опорнодвиательного аппарата |  |
| 7 | Коррекция осанки | 1 |  | Обучить выполнению корригирующих упражнений для нарушения осанки |  |
| 8 | Коррекция осанки | 1 |  | Закрепить умение выполнять 11 упражнения для коррекции и профилактика нарушений осанки. |  |
| 9 | Наклоны головой. | 1 |  | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. |  |
| 10 | Дыхательные упражнения. | 1 |  | Обучить и сформировать навык правильного дыхания. |  |
| 11 | Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии. | 1 |  | Расширение диапазона движений и проведение  профилактики возможных нарушений. |  |
| 12 | Ходьба по различным предметам, передвижение боком.  Игры: «Зоопарк», «Собери шишки». | 1 |  | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. |  |
| 13 | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. | 1 |  | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому. |  |
| 14 | Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках. | 1 |  | Формирование умений выполнять действия по образцу по подражанию. |  |
| 15 | Захват и передача предметов. | 1 |  | Выполнять упражнения по образцу, по команде. |  |
| 16 | Ходьба по залу и линиям. | 1 |  | Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе  Ходьба по линии, на носках. |  |
| **II четверть** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Дыхательные упражнения с предметами | 1 |  | Обучить и сформировать навык правильного дыхания, используя гимнастическую палочку. |  |
| 2 | Дыхательные упражнения с предметами | 1 |  | Закрепить навык выполнения дыхательных упражнений с использованием гимнастической палочки. |  |
| 3 | Развитие равновесия | 1 |  | Сформировать навык выполнения упражнений для правильной осанки в различных положениях тела. Укрепить вестибулярный аппарат |  |
| 4 | Развитие равновесия | 1 |  | Сформировать навык выполнения упражнений для правильной осанки в различных положениях тела. Укрепить вестибулярный аппарат |  |
| 5 | Развитие координации | 1 |  | Обучить комплексу упражнений для развития функций координации и вестибулярного аппарата |  |
| 6 | Упражнения с массажными мячами | 1 |  | Обучить упражнения с массажными мячами. Развить тактильную чувствительность |  |
| 7 | Упражнения с массажными мячами | 1 |  | Обучить упражнения с массажными мячами. Развить тактильную чувствительность |  |
| 8 | Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка». | 1 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения  под руководством учителя. |  |
| 9 | Приседания с предметами и без. | 1 |  | Выполнение  упражнений на приседания с различными предметами. |  |
| 10 | Упражнения для мышц спины, брюшного пресса. | 1 |  | Выполнение  команды по показу, по образцу. |  |
| 11 | Лазанье по гимнастической скамье, стенке. | 1 |  | Слушают правила выполнения упражнений по гимнастической скамье, стенке, выполняют по показу учителя. |  |
| 12 | Упражнения с предметами. | 1 |  | Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку. |  |
| 13 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. |  |
| 14 | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. | 1 |  | Выполнение  двигательных действий по образцу. |  |
| 15 | Упражнения с малыми мячами разного диаметра. | 1 |  | Выполнение  двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |  |
| 16 | Основные положения и движения | 1 |  | Сформировать основные двигательные навыки, научить самостоятельно выполнять двигательные действия. |  |
| **III четверть** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Захват предметов | 1 |  | Сформировать умение захватывать предметы и удерживать их. |  |
| 2 | Бросок и ловля большого мяча | 1 |  | Обучить броскам и ловле большого мяча, развивать точность и меткость движения. |  |
| 3 | Имитационные упражнения | 1 |  | Ознакомить с упражнениями, имитирующими передвижения животных. |  |
| 4 | Преодоление препятствий | 1 |  | Обучить различным способам преодоления препятствия – гимнастической скамейки. |  |
| 5 | Преодоление препятствий | 1 |  | Обучить различным способам преодоления препятствия – гимнастической скамейки. |  |
| 6 | Эстафеты с ходьбой | 1 |  | Сформировать навык метания в горизонтальную цель с расстояния 2- 3 метра. |  |
| 7 | Метание в горизонтальную цель | 1 |  | Отработка переброса и приема мяча в парах. Отработка элементов игрового взаимодействия. |  |
| 8 | Лазанье и перелезание. | 1 |  | Отработка умений перелезания и лазанья по гимнастической скамье. |  |
| 9 | Лазанье и перелезание. | 1 |  | Отработка умений перелезания и лазанья по гимнастической стенке. |  |
| 10 | Ходьба по залу с изменением направления. | 1 |  | Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей и т.д. |  |
| 11 | Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 |  | Упражнения на развитие  произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |  |
| 12 | Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии и с изменением направления по команде учителя. | 1 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения  под руководством учителя. |  |
| 13 | Строевые упражнения. | 1 |  | Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом). |  |
| 14 | Подвижная игра «Волшебный мешочек». | 1 |  | Упражнения на развитие двигательно-моторной координации. |  |
| 15 | Захват предметов. Передача предметов. | 1 |  | Упражнения на развитие  произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |  |
| 16 | Лазанье по гимнастической скамье, стенке. | 1 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения  под руководством учителя. |  |
| 17 | Подвижная игра «Вот так позы». | 1 |  | Упражнения на развитие  произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |  |
| 18 | Подвижная игра «Кошка и мышки» | 1 |  | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |  |
| 19 | Броски мячей. Перекатывание мячей. | 1 |  | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |  |
| 20 | Прыжок | 1 |  | Отработка навыка прыжка в длину |  |
| **IV четверть** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Переноска предметов | 1 |  | Отработка навыка захвата, удержания и переноски спортивного инвентарая. |  |
| 2 | Имитационные упражнения | 1 |  | Отработка упражнениий, имитирующиие передвижения животных. |  |
| 3 | Прыжок | 1 |  | Отработка прыжка в глубину (спрыгивания с высоты до 50 см) |  |
| 4 | Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину. | 1 |  | Формирование знаний о правилах техники выполнения двигательных действий. |  |
| 5 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку. | 1 |  | Прыжки в глубину с высоты 30-50 см. |  |
| 6 | Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. | 1 |  | Упражнения на развитие общей  моторики, координации движений. |  |
| 7 | Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры» | 1 |  | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |  |
| 8 | Размыкания, смыкания. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!». | 1 |  | Выполнение  двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |  |
| 9 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 |  | Выполнение простейших упражнений  для развития  и формирования правильной осанки. |  |
| 10 | Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе. | 1 |  | Выполнение  двигательных действий с музыкальным сопровождением в различном темпе. |  |
| 11 | Метание мяча из-за головы с места и на дальность. | 1 |  | Формирование правильного выполнения  имитационных упражнений. |  |
| 12 | Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье. | 1 |  | Расширение диапазона движений и проведение  профилактики возможных нарушений. |  |
| 13 | Подвижные игры «Слушай сигнал», «Светофор». | 1 |  | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. |  |
| 14 | Подвижные игры «Ручеек», «Точно в цель», «Так можно, так нельзя». | 1 |  | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому. |  |
| 15 | Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье. | 1 |  | Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье. |  |
| 16 | Подведение итогов. | 1 |  | Подведение итогов. Расслабляющая игра. |  |