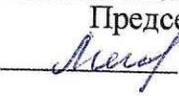
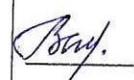


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области  
«Вельская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат».

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании МО учителей старших классов	Заместитель директора по УР	Директор
Председатель МО  Михайлова Е.Н.	 Васильевская С.Е.	 Виниченко С.А.
Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 2023г.	« <u>31</u> » августа 2023 г.	Приказ № <u>311</u> от « <u>31</u> » августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 7 класса  
на 2023–2024 учебный год.

Составлено учителем физической культуры Хромовым Сергеем Александровичем.  
(первая квалификационная категория)

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 7 класса с интеллектуальными нарушениями ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» разработана на основе:

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 7 класса, вариант 1.

#### Локальных актов ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»:

- Положения «О разработке и утверждения рабочих программ» от 21.03.2023г.;
- Положения «О системе оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения ФАООП УО от 29.05.2023г.;
- Устава ГБОУ АО «Вельская СКОШИ».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели). Срок реализации настоящей программы рассчитан на 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. На каждый изучаемый раздел отведено определённое количество часов, указанное в тематическом плане.

**Целью** программы является содействие всестороннему развитию и оздоровлению личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- укреплять здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
- раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребёнка для освоения доступных видов спортивно – физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
- формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально – волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

#### Характеристика учебного процесса.

Программа по физической культуре для обучающихся 7-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 6 класса. Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной

направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие. Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково – смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности. Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме того, с учётом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

#### **Личностные и предметные результаты.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

*Личностные результаты* освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической работе на результат.

*Предметные результаты* освоения программы образования включают освоение обучающимися знаний и умений, специфичных для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с интеллектуальными нарушениями не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматривается как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

#### **Минимальный уровень:**

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека, понимание связки физической культуры с трудовой деятельностью;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепление здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- участие в спортивных и подвижных играх.

#### **Достаточный уровень:**

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) и сравнение их с возрастной нормой;
- выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приёмов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенным способом;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

#### **Система оценки предметных результатов.**

По данной рабочей программе используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале в соответствии с Положением ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» «О системе оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения ФАООП УО» от 29.05.2023г.

**Содержание учебного курса по предмету «Адаптивная физическая культура».**

Лёгкая атлетика – 14 часов	ходьба	2 часа
	бег	3 часа
	прыжки в длину	1 час
	прыжки в высоту	2 часа
	челночный бег	2 часа
	метание	2 часа
	кроссовая подготовка	2 часа
Гимнастика – 9 часов	акробатика	3 часа
	лазание и перелезания	2 часа
	висы и упоры	1 час
	равновесие	1 час
	опорный прыжок	2 часа
Подвижные и спортивные игры – 26 часов	игра «бочче»	8 часов
	пионербол	2 часа
	футбол	5 часов
	баскетбол	6 часов
	волейбол	5 часов
Лыжная подготовка – 19 часов	попеременный двухшажный ход	4 часа
	спуск с горок	2 часа
	подъёмы	2 часа
	передвижение на скорость	6 часов
	лыжная эстафета	1 час
	совершенствование техники лыжных ходов	4 часа
		68 часов

**Гимнастика – 9 часов.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Размыкания уступами. перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три; страховка при выполнении упражнений на снарядах., различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на снарядах; лазать по канату в два и три приема; переносить ученика. Переворот боком. Висы. Упоры. Равновесие. Подъём переворотом.

**Легкая атлетика – 14 часов.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетики. значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу, проходить в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бегать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин, стартовый разбег, выполнять полет в группировке в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча с разбега. Челночный бег 3x10м. Эстафета 4x100м. Бег 1000м.

### **Лыжная подготовка – 19 часов.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Влияние занятий лыжами на трудовую деятельность обучающихся; правила соревнований. Координировать движение рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40-60м; пройти в быстром темпе 150-200м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2км (девочки) и до 3км (мальчики).

### **Спортивные и подвижные игры – 26 часов.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

**Игра «БОЧЧЕ».** Стратегия для расположения шара Паллино. Игровые ситуации. Командная игра. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с шарами. Упражнения на осанку – «позы».

**Игра пионербол.** Правила поведения и правила игры, расстановка игроков. Передача мяча различными способами и ловля его. Подача мяча одной рукой сверху. Учебная игра. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Эстафеты с мячом.

**Игра волейбол.** Правила поведения и правила игры. Основная стойка игрока и перемещения в стойке. Верхняя передача мяча двумя руками над собой, в парах и через сетку с ловлей и без ловли мяча после перемещения. Подбой мяча двумя руками снизу в парах и через сетку. Верхняя передача мяча в парах с ловлей мяча. Верхняя подача мяча с руки, с подбросом. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом.

**Игра футбол.** Правила поведения и правила игры. Передачи мяча в парах и в тройках. Ведение мяча: свободное, с изменением скорости и направления, по условным препятствиям. Удары по воротам: произвольные и в указанном направлении. Эстафеты. Ходьба, бег. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Учебная игра. Подвижные игры.

**Игра баскетбол.** Правила поведения и правила игры. Передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма движения. Броски мяча в корзину одной от плеча после ведения и остановки. Штрафной бросок. Эстафеты с баскетбольным мячом. Ходьба, бег. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Учебная игра. Подвижные игры.

**Календарно – тематическое планирование. 7 класс**

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов	Элементы содержание урока.
	По плану	факт			
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>					
1.			Ходьба	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба, медленный бег до 7 мин. ОРУ. Тест (задержка дыхания, приседание за 1 мин., динамометрия). Что разрешено и запрещено на уроке физкультуры.
2.			Ходьба.	1	Ходьба «змейкой» до 7 мин. Бег до 7 мин. Беговые упражнения. ОРУ. Тест (подтягивание (м) и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (д)).
3.			Бег. Стартовый разбег	1	Ходьба. Равномерный бег до 7 мин. СБУ. ОРУ. Бег на скорость 30м (тест) Стартовый разбег. Спортивные игры.
4.			Бег.	1	Равномерный бег 7 мин. СБУ. ОРУ. Бег на скорость 60м с низкого старта.
5.			Бег.	1	Бег в среднем темпе до 7 мин. СБУ. ОРУ. Бег на скорость 100м. Старты из различных положений. Спортивные игры.
6.			Челночный бег	1	Ходьба. Бег в среднем темпе до 7 мин. СБУ. ОРУ. Челночный бег 3 x 10м. Спортивная игра.
7.			Кроссовая подготовка	1	Ходьба. Бег. СБУ. ОРУ. Кросс до 500м. Спортивная игра.
8.			Прыжки в длину.	1	Ходьба. Бег 7 мин. СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с места (тест). Многоскоки. Игра «Кто дальше».
9.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 7 мин. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Переход через планку.
10.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 7 мин. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
<b>Подвижные и спортивные игры – 15 часов.</b>					
11.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами. Стратегия для расположения шара Паллино. Командная игра. Правила поведения и МБ на занятиях спортивными и подвижными играми.
12.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами. Игровые ситуации. Командная игра.
13.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами. Игровые ситуации. Командная игра.
14.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами. Игровые ситуации. Командная игра.
15.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами. Командная игра. Повторение правил
16.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами. Командная игра. Создание 4-х команд.
17.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами. Командная игра. Создание 4-х команд.
18.			Бочче.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с шарами. Командная игра. Создание 4-х команд.
19.			Пионербол	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с мячом. Передачи мяча. Подача мяча (тест). Учебная игра.
20.			Пионербол.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра.
21.			Волейбол	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с мячом. Права и обязанности игроков. Разметка
22.			Волейбол. Техника игры.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с мячом. Верхняя передача мяча двумя руками на месте, после перемещения вперёд и в стороны. Предупреждение травматизма.
23.			Волейбол. Техника игры.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с мячом. Верхняя подача мяча одной рукой с подбросом. Игра.
24.			Волейбол. Техника игры.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с мячом. Верхняя подача мяча одной рукой с подбросом (тест). Учебная игра.
25.			Волейбол	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра.

**Гимнастика – 12 часов**

26.		Вводное занятие. Гимнастика. Повторение.	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Ходьба, бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Перестроения. Повторение. Страховка и самостраховка.
27.		Акробатика. Стойка на руках.	1	Ходьба в бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Понятие о строе, ряде, колонне, флангах, дистанции, двухшереножном строе. Стойка на руках.
28.		Акробатика. Переворот боком.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Выполнение команд: «Чаще шаг», «Реже шаг». Переворот боком.
29.		Висы и упоры. Подъём переворотом	1	Ходьба по диагонали, повороты кругом, бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Вис на согнутых руках на время (тест). Подъём переворотом в упор, соскок махом назад.
30.		Лазание по канату.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». Лазание по канату в три приёма до 4м девочки и до 5м мальчики. Подтягивание в висе и сгибание - разгибание рук в упоре лежа.
31.		Лазание по канату.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». Лазание по канату в три приёма до 4м девочки и до 5м мальчики. Подтягивание в висе и сгибание - разгибание рук в упоре лежа (тест).
32.		Равновесие.	1	Ходьба «змейкой», бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Ходьба по гимнастической скамейке на носках приставными шагами, поворотами, с различным положением рук.
33.		Опорный прыжок.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.
34.		Опорный прыжок.	1	Ходьба. Бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Прыжки на скакалке. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину с поворотом на 180*.
<b>Лыжная подготовка – 19 часов.</b>				
35.		Вводное занятие. Лыжная подготовка.	1	Правила поведения и МБ на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2км без палок.
36.		Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2км без палок.
37.		Одновременный одношажный ход.	1	Передвижение на лыжах до 2км. Одновременный одношажный ход.
38.		Одновременный одношажный ход.	1	Передвижение на лыжах до 2км. Одновременный одношажный ход.
39.		Спуск и торможение «плугом».	1	Передвижение на лыжах до 2км. Спуск и торможение «плугом».
40.		Спуск и торможение «плугом».	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км. Спуск и торможение «плугом». Игра «Слалом». Катание с горки.
41.		Подъём по склону «полуёлочкой».	1	Передвижение на лыжах до 3км в медленном темпе. Подъём по склону «полуёлочкой».
42.		Подъёмы по склону «полулесенкой».	1	Передвижение на лыжах до 3км в медленном темпе. Подъём по склону «полулесенкой».
43.		Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах до 3км, на скорость на отрезках 100 – 150м. Игра «Быстрый лыжник».

44.		Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах до 3км, на скорость на отрезках 100 – 150м. Игра «Быстрый лыжник».
45.		Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах до 3км, на скорость на отрезках 100 – 150м. Игра «Быстрый лыжник».
46.		Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах до 3км, на скорость на отрезках 100 – 150м. Игра «Быстрый лыжник».
47.		Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах до 3км, на скорость на отрезках 100 – 150м. Игра «Быстрый лыжник».
48.		Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах до 3км, на скорость на отрезках 100 – 150м. Игра «Быстрый лыжник».
49.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 3км в среднем темпе с палками. Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горок.
50.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 3км в среднем темпе с палками. Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горок.
51.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 3км в среднем темпе с палками. Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горок.
52.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах: 2км - девочки, 3 км – мальчики на результат. Совершенствование техники лыжных ходов.
53.		Лыжная эстафета.	1	Передвижение на лыжах до 3км в среднем темпе с палками. Лыжная эстафета.
<b>Подвижные и спортивные игры – 11 часов</b>				
54.		Баскетбол. Правила игры.	1	Ходьба, бег 7 мин, ОРУ с мячом. Правила игры в баскетбол. Штрафной бросок.
55.		Баскетбол. Остановка. Повороты.	1	Ходьба, бег 7 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Остановка шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте. Эстафеты с элементами баскетбола.
56.		Баскетбол. Передача и ловля мяча.	1	Ходьба, бег 7 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.
57.		Баскетбол. Ведение мяча.	1	Ходьба, бег 7 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма движения. Эстафеты с элементами баскетбола.
58.		Баскетбол. Броски мяча	1	Ходьба, бег 7 мин, ОРУ с мячом. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.
59.		Баскетбол. Учебная игра	1	Ходьба, бег 7 мин, ОРУ с мячом. Тест. Учебная игра
60.		Футбол	1	Ходьба, бег 7 мин, СБУ, ОРУ. Правила игры. Индивидуальная работа с мячом. Эстафеты с элементами футбола.
61.		Футбол	1	Ходьба, бег 7 мин, СБУ, ОРУ. Передача и остановка мяча. Игра.
62.		Футбол	1	Ходьба, бег 7 мин, СБУ, ОРУ. Ведение мяча. Отбор мяча. Игра.
63.		Футбол	1	Ходьба, бег 7 мин, СБУ, ОРУ. Удары по воротам. Угловой удар. Игра
64.		Футбол	1	Ходьба, бег 7 мин, СБУ, ОРУ. Учебная игра
<b>Лёгкая атлетика – 4 часа.</b>				
65.		Челночный бег.	1	Ходьба, бег 7 мин, ОРУ, СБУ. Челночный бег 3 x 10м. Игра.
66.		Метание малого мяча .	1	Ходьба, бег, ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в цель правой и левой рукой. Игра.
67.		Метание малого мяча	1	Ходьба, бег, ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча на результат (тест). Игра.
68.		Кроссовая подготовка	1	Ходьба. Беговые упражнения, ОРУ. Бег 1000м (тест). Игра.