

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VI ВИДА»
Г. ВЛАДИВОСТОКА

Принята

Решением педагогического совета
Протокол от 28.08.2024г. № 1

«Утверждаю»

Приказ от 29.08.2024г. № 111-ОД
Директор КГОБУ школы-интернат VI вида
И.Г.Ардашева.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(вариант 6.4)

Предмет – Адаптивная физическая культура.

Класс – 7 «В». (восьмой год обучения)

Учитель – Шлыкова Любовь Васильевна..

2024-2025 учебный год.

ВЛАДИВОСТОК 2024

Нормативная база 2024 -2025 гг

7 «В»класс

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с ТМНР разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной образовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026; обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной образовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026;
- В соответствии с требованиями, предусмотренным санитарными правилами и нормами Сан ПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующими до 1 марта 2027 г. (далее - Гигиенические нормативы);

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи", утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее - Санитарно эпидемиологические требования). 5 7.2. В основу реализации АООП НОО для обучающихся с НОДА;

- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "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.

Данная программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы под ред. В.В.Воронковой; Москва, Просвещение, 2006 год.

Адаптивная основная образовательная программа общего образования вариант 6.4 КГОБУ «Коррекционная школа-интернат VI вида».

Цель - оптимизация физического состояния и развития ребёнка; повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1. Формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки.
2. Поддерживать жизненно важные функции организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем).
3. Формировать умения играть в подвижные игры.
4. Укреплять и сохранять здоровья детей, обеспечивать профилактику болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физкультура имеет важное значение не только для процесса обучения ребёнка, но и в повседневной жизни, поскольку обеспечивает овладение элементами основных видов деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Одним из важнейших направлений работы с детьми с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью с ТМНР является физическое развитие, которое осуществляется на занятиях по адаптивной физической культуре. Дети данной категории отличаются замедленным темпом психомоторного развития, общим двигательным недоразвитием, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряжённостью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы ног и стоп.

Место учебного предмета в учебном плане.

В годовом учебном плане АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусмотрено: 68 часов в год, 2 часа в неделю для 1-12 классов (34 учебные недели).

Рабочая программа включает в себя занятия по разделу «Физическая подготовка», который включает обучение основным движениям и корригирующим упражнениям; раздел «Подвижные игры» включает обучение элементам спортивных игр и упражнений, подвижные игры. Важной задачей подвижных игр является формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Требования к результатам освоения АООП (2 вариант): основным ожидаемым результатом освоения обучающимся является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Личностные результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- на доступном уровне определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- на доступном уровне определяет состояние своего здоровья.

Возрастная идентификация:

- на доступном уровне определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

«Уверенность в себе»:

- осознает, что может, а что ему пока не удаётся.

«Чувства, желания, взгляды»:

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- на доступном уровне проявляет собственные чувства.

«Социальные навыки»:

- на доступном уровне умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- на доступном уровне использует элементарные формы речевого этикета;
- на доступном уровне охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций, поделок и т. п.).

Мотивационно-личностный блок:

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- на доступном уровне стремится помогать окружающим.

Биологический уровень:

- на доступном уровне сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.);
- на доступном уровне сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.).

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки).

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь:

- осознает, что определённые его действия несут опасность для него.

Ответственность за собственные вещи:

- осознаёт ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств:

- на доступном уровне воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- на доступном уровне принимает участие в коллективных делах и играх;
- на доступном уровне принимает и оказывает помощь.

Предметные результаты:

Физическая подготовка.

Построения и перестроения:

- принятие исходного положения для построения (основная стойка);
- повороты на месте направо и налево;
- ходьба в колонне по одному и по двое;
- бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос);
- одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;
- сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке;
- круговые движения кистью;
- сгибание фаланг пальцев;
- круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- движения плечами вперёд (назад, вверх, вниз);

- движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения;
- наклоны туловища вперёд (в стороны, назад);
- повороты туловища вправо (влево);
- круговые движения прямыми руками вперёд (назад).

Ходьба и бег:

- ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе;
- бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки:

- прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте.

Передача предметов:

- передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Коррекционные подвижные игры:

- соблюдение правил игры;
- интерес к играм, участие в них.

Базовые учебные действия:

1. Подготовка ребёнка к нахождению и обучению в среде сверстников; к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- принятие контакта, инициированного взрослым;
- входит и выходит из учебного помещения с разрешения педагога;
- ориентируется в пространстве группы (зала, учебного помещения);
- организует рабочее место;
- принимает цели и произвольно включается в деятельность;
- следует предложенному плану и работает в темпе, соответствующем уровню развития;
- находит свою группу, другие необходимые помещения;

2. Формирование учебного поведения:

- фиксирует взгляд на спортивный инвентарь;
- фиксирует взгляд на ярком предмете;

- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении.

Умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемую на данном этапе обучения).

Использование по назначению учебных материалов:

- спортивного инвентаря.

Умение выполнять действия по образцу и подражанию:

- выполняет действие способом «рука в руке»;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции и действия по образцу педагога;
- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога.

3. Формирование умения выполнять задание:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 1-2 минуты;
- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала и до конца.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому:

- ориентируется в режиме дня, расписании занятий с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

Содержание учебного предмета.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперёд. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному и по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лёжа» (на боку, на спине, на животе): вперёд, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны). Поднимание головы в положении «лёжа на животе». Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперёд (назад).

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лёжа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лёжа»). Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъём вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), с продвижением вперёд. Прыжки на одной ноге на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.

Передача предметов. Передача предметов в шеренге (по кругу).

Лёгкая атлетика.

Теоретические сведения: фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал: ходьба, бег, прыжки, метание.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 минут, пробегать на время дистанцию 30 метров;
- выполнять прыжок в длину с разбега;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Гимнастика.

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал: строевые упражнения, упражнения для развития мышц рук и ног, упражнения для развития мышц шеи, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития кистей рук и пальцев, упражнения для укрепления

мышц голеностопных суставов и стоп, упражнения на дыхание, упражнения для расслабления мышц, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами (вес 2 кг), переноска и передача предметов, лазанье и перелезание, равновесие, упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приёмы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия.

Подвижные и спортивные игры.

Коррекционные игры: игры на внимание; развивающие игры; игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры: построение в одну шеренгу «Мы едем на поезде», построение в колонну по два «Найди узкую/широкую дорожку», бег и соблюдение правил игры «Догоните меня», «Самый внимательный», полуприседания и приседания,

ходьба и бег, «Шалтай-болтай», прыжки «Кто выше», «Перепрыгнем ручеёк», построение в круг «Раздувайся пузырь, раздувайся большой», передача предметов «Передай мяч по заданию», «Брось мяч в корзину», метание «Кто дальше», «Забрось кольцо», равновесие «Великаны и гномы», «Море волнуется», прокатывание мяча «Не задень».

Пионербол. Теоретические сведения: изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал: удар нападающего двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.

Розыгрыш мяча на три паса.

Учебные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения: правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал: стойка баскетболиста, подвижные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 7 «В» класса - 2 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				По плану	По факту
1 четверть 1	Лёгкая атлетика	18			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы	1	Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности. Обсуждение правил техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Демонстрировать разновидности ходьбы		
2	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками, приседаниями, поворотами. Подвижная игра «Мачеха и золушка»	1	Демонстрировать ходьбу на носках, с остановками и поворотами		
3	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками, приседаниями, поворотами. Подвижная игра «Курочка ряба»	1	Демонстрировать ходьбу на носках, с остановками и поворотами.		
4	Медленный бег в равномерном темпе. Подвижная игра	1	Демонстрировать бег в равномерном темпе		
5	Медленный бег в равномерном темпе. Подвижная игра	1	Демонстрировать бег в равномерном темпе		
6	Бег широким шагом на носках по прямой 30 метров с высокого старта. Подвижные игры	1	Демонстрировать скоростную выносливость		
7	Бег широким шагом на носках по прямой 30 метров с высокого старта. Подвижные игры	1	Демонстрировать скоростную выносливость		
8	Повторный бег 30 метров. Подвижные игры	1	Демонстрировать технику в целом бега, беговые упражнения		
9	Повторный бег 30 метров. Подвижные игры	1	Демонстрировать технику в целом бега, беговые упражнения		

10	Прыжки произвольным способом (на одной ноге и на двух ногах). Подвижные игры	1	Демонстрировать прыжки		
11	Прыжки в длину «согнув ноги». Подвижные игры	1	Демонстрировать прыжки в длину		
12	Прыжки в длину «согнув ноги». Подвижные игры	1	Демонстрировать прыжки в длину		
13	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. Подвижные игры	1	Демонстрировать метания малого мяча на дальность		
14	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. Подвижные игры	1	Демонстрировать метания малого мяча на дальность		
15	Метания малого мяча в цель. Подвижные игры	1	Демонстрировать метания мяча в цель		
16	Метания малого мяча в цель. Подвижные игры	1	Демонстрировать метания мяча в цель		
17	Толкания набивного мяча одной рукой или двумя на дальность		Демонстрировать толкания набивного мяча на дальность		
18	Толкания набивного мяча одной рукой или двумя на дальность	1	Демонстрировать толкания набивного мяча на дальность		
2 четверть 1	Техника безопасность на уроках гимнастики	1	Демонстрировать коллективную работу с инструкциями по технике безопасности. Обсуждение правил техники безопасности на уроках по гимнастики		
2	Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Подвижные игры	1	Демонстрировать строевые упражнения		
3	Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Подвижные игры		Демонстрировать строевые упражнения		
4	Построение и перестроение из колонны по одному, по два с последовательными поворотами налево и направо. Подвижные игры	1	Демонстрировать построение и перестроение из колонны по одному		
5	Построение и перестроение из колонны по одному, по два с последовательными поворотами налево и направо. Подвижные игры	1	Демонстрировать построение и перестроение из колонны по одному		
6	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие кистей рук и пальцев	1	Демонстрировать упражнения на развитие кистей рук и пальцев		

7	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие кистей рук и пальцев	1	Демонстрировать упражнения на развитие кистей рук и пальцев		
8	Комплекс ОРУ. Упражнения на дыхание. Подвижные игры	1	Демонстрировать упражнения на дыхание		
9	Комплекс ОРУ. Упражнения на дыхание. Подвижные игры	1	Демонстрировать упражнения на дыхание		
11	Комплекс упражнениями с мячами. Подвижные игры	1	Демонстрировать комплекс упражнений с мячами		
13	Комплекс упражнениями с мячами. Подвижные игры	1	Демонстрировать комплекс упражнений с мячами		
14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры	1	Демонстрировать комплекс упражнений с гимнастическими палками		
3 четверть 1	Повторный инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Спортивные игры и подвижные игры	1	Демонстрировать коллективную работу с инструкциями по технике безопасности. Обсуждение правил техники безопасности на уроках по спортивным играм		
2	Техника эстафет с предметами	1	Формировать двигательные навыки и умения		
3	Техника эстафет с предметами	1	Формировать двигательные навыки и умения		
4	Техника эстафет с предметами	1	Формировать двигательные навыки и умения		
6	Эстафеты с мячом	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
7	Эстафеты с мячом	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
8	Разучивание техники игры в пионербол	1	Выполнять технику выполнения упражнений		
9	Разучивание техники игры в пионербол	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
10	Подвижные игры	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
11	Подвижные игры	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
12	Техника бросков мяча через волейбольную сетку	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
13	Техника бросков мяча через волейбольную сетку	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
14	Техника бросков мяча в парах на точность	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
15	Техника бросков мяча в парах на точность	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		

16	Передача мяча двумя рукам на месте	1	Демонстрировать технику передачу мяча		
17	Передача мяча двумя руками в движении	1	Демонстрировать технику передачу мяча		
18	Пионербол. Стойка игрока	1	Демонстрировать правила игры в пионербол		
19	Броски мяча через сетку	1	Демонстрировать физические качества		
20	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		

4 четверть 1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры	1	Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности. Обсуждение правил техники на занятиях спортивными играми		
2	Подвижные игры, тренирующие наблюдательность	1	Демонстрировать подвижные игры		
3	Подвижные игры, тренирующие наблюдательность	1	Демонстрировать подвижные игры		
4	Подвижные игры с бегом	1	Демонстрировать подвижные игры с бегом		
5	Подвижные игры с бегом	1	Демонстрировать подвижные игры с бегом		
6	Подвижные игры с прыжками	1	Демонстрировать скоростную выносливость		
7	Подвижные игры	1	Демонстрировать скоростную выносливость		
8	Подвижные игры с бросаниями и ловлей мяча	1	Демонстрировать игры с бросанием мяча		
9	Подвижные игры с бросаниями и ловлей мяча	1	Демонстрировать игры с бросанием мяча		
10	Пионербол. Ловля мяча двумя руками	1	Демонстрировать ловлю мяча двумя руками		
11	Пионербол. Ловля мяча двумя руками	1	Демонстрировать ловлю мяча двумя руками		
12	Игра «Бочче»	1	Демонстрировать метания мяча в цель		
13	Игра «Бочче»	1	Демонстрировать метания мяча в цель		
14	Подвижные игры и игровые задания с мячом	1	Демонстрировать правильность выполнения игровых заданий с мячом		
15	Подвижные игры и игровые задания с мячом	1	Демонстрировать правильность выполнения игровых заданий с мячом		
16	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	Демонстрировать бросок мяча		