

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Дятьковская средняя общеобразовательная школа №2
Брянской области

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 4 года с 1 по 4 класс.

Рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ СОШ №2.

Дата: 30.08.2023г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Дятьковская средняя общеобразовательная школа №2
Брянской области

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
учителей начальных
классов
протокол № 1
от 30.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
Тищенко Н.Г.
01.09. 2023г.


Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
(вариант 6.1)
Срок освоения: 4 года (с 1 по 4 класс)

Составитель: Гарипова М. В.

Выписка верна *01.09.2023г.*
Директор Т.В. Шилина

МАОУ Дятьковская средняя общеобразовательная школа № 2
Брянской области

«Рассмотрено на МО и
рекомендовано к утверждению»
Руководитель ШМО


Гарипова М.В.
Протокол № 1 от
30.08.2023 г.


«Утверждаю»
директор Шилова Т.В.
Приказ № 113 от 01.09.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1 класса

(обучение на дому)

учителя начальных классов

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Гарипова

Марина Владимировна

г. Дятьково, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) вариант 6.1 составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО с ОВЗ), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 в действующей редакции;
- Примерная программа учебного предмета (курса);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Универсальные кодификаторы, утверждённые протоколом Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. № 1/21;
- Устав школы-интерната.

Целью адаптированной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
3. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
4. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Класс	Количество часов на уровень, в неделю	Формы работы	Формы аттестации	Перечень учебников
1	66/2	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 1 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
2	68/2	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 2 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
3	68/2	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 3 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
4	68/2	Урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 4 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
	Итого 270			

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) не имеют видимых нарушений и отклонений в развитии, у них сохранна интеллектуальная сфера, что беспрепятственно позволяет им совместно воспитываться и обучаться с детьми общеобразовательного класса.

Вариант программы 6.1 АОП в соответствии с ФГОС для ОВЗ, предполагает, что обучающиеся с НОДА получают образование, сопоставимое с образованием здоровых

сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения. Обучающиеся с НОДА полностью включены в общий образовательный процесс.

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

Планируемые предметные результаты освоения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Регулятивные УУД			
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности			
Оценивать правильность выполнения действия на уроке	Выделять соответствия результатов требования данной задачи и задачной области	Оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требования данной задачи и задачной области	Оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требования данной задачи и задачной области

2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач			
Научится выполнять действия по готовому плану	Разбивать поставленную задачу на пункты	Сверять свои действия с планом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя или самостоятельно	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане
Оценивать свои действия и действия товарищей.	Анализировать соответствие результатов требованиям конкретной задачи.	Понимать причины успеха в учебной деятельности, планировать свою деятельность.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией			
Усвоить критерии оценивания.	Составлять с помощью учителя критерии оценки своей учебной деятельности	Составлять с помощью учителя критерии планируемых результатов	Применять предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей
	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			

Выполнять упражнения по предложенному алгоритму	Составлять алгоритм действий совместно с учителем.	Выполнять известный алгоритм для решения новых учебных задач	В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи
Разбивать упражнение на части	Контролировать правильность выполнения упражнения	Научиться выделять результаты в любой форме	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности			
Усвоить установленные правила.	Анализировать установленные правила в планировании и контроле способа решения	Преобразовать установленные правила в планировании и контроле способа решения	Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения
6. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Формулировать аргументировать и отстаивать своё мнение.			
Контролировать свои действия	Определять свои действия для продуктивной коммуникации	Находить общие решения в соответствии с поставленной задачей.	Контролировать действия партнера.
Научиться слышать товарищей по команде	Развивать самоконтроль, учитывать разные мнения.	Развивать самоконтроль, организовывать сотрудничество.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
7. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).			
		Освоить основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ;	Освоить основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ;

Содержание

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.
- Физические упражнения, их влияние на организм

- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

- Составление режима дня.
- Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики
- Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз
- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Беговые упражнения
- Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.
- Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.
- Бег с изменением направления, ритма и темпа.
- Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.
- Понятие «короткая дистанция».
- Развитие скоростных качеств, выносливости
- Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.
- Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
- Смешанное передвижение до 1 км.
- Равномерный, медленный бег до 8 мин.
- 6-минутный бег.
- Игры и эстафеты с бегом на местности.
- Преодоление препятствий
- Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».
- Эстафеты. Подвижные игры.
- Броски большого, метания малого мяча (6ч)
- Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
- Метание малого мяча в вертикальную цель.
- Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.
- Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
- Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».
- Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе спортивных игр

- Бросок мяча снизу на месте.
- Ловля мяча на месте.
- Передача мяча снизу на месте.
- Бросок мяча снизу на месте в щит.
- Ведение мяча на месте.
- Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА частично заменена на адаптивную физкультуру

- Организующие команды и приемы
 - Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.
 - Развитие координационных способностей.
 - ОРУ с предметами и без них.
 - Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»
 - Перешагивание через мячи.
 - Группировка.
 - Перекаты в группировке.
 - Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
 - Сед руки в стороны.
 - Упор присев - упор лежа - упор присев.
 - Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».
 - Развитие координационных способностей.
 - Название основных гимнастических снарядов
 - Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
 - Лазание по гимнастической стенке.
 - Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
 - Подтягивание в висе на низкой перекладине.
 - Гимнастическая полоса препятствий.
 - Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
 - Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»
 - Упражнения на осанку
 - Упражнения в равновесии
 - Комплексы ЛФК
- ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**
- Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
 - Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
 - Повороты переступанием на месте.
 - Спуски в основной стойке.
 - Подъемы ступающим и скользящим шагом.
 - Торможение падением.

Тематическое планирование.

1 класс

Наименование учебного раздела (модуля, темы)	Кол-во часов
Легкая атлетика	21
Гимнастика. АФК	20
Подвижные игры	40
Льжная подготовка	12
Итого:	66

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№ урока по порядку	Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы)	Дата	
		план	Факт (с примечанием)
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры		
2.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
4.	Техника челночного бега		
5.	Тестирование челночного бега 3x10м		
6.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность		
7.	Тестирование метания мешочка на дальность ,на точность		
8.	Развитие силовых качеств.		
9.	Олимпийские игры		
10.	Что такое физическая культура		
11.	Личная гигиена человека.		
12.	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
13.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		
14.	Комплекс упражнений на осанку. Стихотворное сопровождение на уроках.		
15.	Комплекс упражнений для мышц спины. Ловля и броски мяча в парах		
16.	Комплекс упражнений для мышц спины. Ловля и броски		

	мяча в парах		
17.	Строевые упражнения.		
18.	Упражнения на равновесие, строевые упражнения. Комплекс АФК		
19.	Развитие координационных способностей. Комплекс АФК		
20.	Развитие силовых способностей. Комплекс АФК		
21.	Лазанье по гимнастической стенке		
22.	Круговая тренировка		
23.	Упражнения на внимание		
24.	АФК. Упражнения на осанку		
25.	Круговая тренировка		
26.	Строевые упражнения		
27.	Упражнения на равновесие. Комплекс АФК		
28.	Усложненная полоса препятствий.		
29.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		
30.	Метание мяча в горизонтальную цель. На дальнюю дистанции 9 метров.		
31.	Эстафеты с мячом		
32.	Ведение мяча в движении		
33.	Ведение мяча на месте и в движении		
34.	Лыжная подготовка Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по Т.Б		
35.	Скользкий шаг на лыжах без лыжных палок.		
36.	Ступающий и скользкий шаг на лыжах с лыжными палками.		
37.	Одношажный ход на лыжах.		
38.	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
39.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
40.	Повороты на лыжах переступанием.		
41.	Повороты на лыжах прыжком		
42.	Прохождение дистанции 1.5 км.		
43.	Подвижные игры на лыжах. Салки.		
44.	Подвижные игры на лыжах. Охота на лис		
45.	Подвижные игры на лыжах. Нападение акулы.		
46.	Бросок мяча снизу на месте.		
47.	Бросок мяча сверху на месте.		
48.	Ловля мяча на месте, после броска вверх.		
49.	Ловля мяча на месте, после удара об пол.		
50.	Передача мяча снизу на месте сверху на месте.		
51.	Бросок мяча снизу на месте в кольцо.		
52.	Бросок мяча снизу на месте в кольцо ударом в щит.		
53.	Бросок мяча с боку в кольцо ударом в щит.		
54.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Наседка и ястребы»		
55.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Заколдованные»		
56.	Тестирование челночного бега 3x10м.		
57.	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.		

58.	Смешанное передвижение до 1 км.		
59.	Равномерный, медленный бег до 8 мин.		
60.	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений		
61.	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
62.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Сдача норматива.		
63.	Футбол. Спортивная игра(история игры) Правила игры.		
64.	Ведение мяча. Передача паса.		
65.	Ведение мяча вокруг препятствий.		
66.	Итоговое занятие.		