

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Журавлихинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом МБОУ
"Журавлихинская СОШ" Председатель
педагогического совета

Анищенко А.В.
Протокол №1 от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Журавлихинская СОШ"

Анищенко А.В.
Приказ №120 от «26» 08 2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» 5 класс. **6.3**

Составитель: Кузярина Татьяна Николаевна.
Учитель начальных классов
Первая квалификационная категория

с. Журавлиха 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» 5 класс составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом №1599 от 19.12.2014 г. Министерством образования и науки Российской Федерации.

2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026

3. Письма МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г. «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».

4. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 (ред. от 21.07.2023) "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 установления предельного срока использования исключенных учебников"

5. АООП ООО с НОДА вариант 6.3 МБОУ «Журавлихинская СОШ» на 2024-2025 уч. год (приказ от 26.08.2024 г. № 120)

6. Положения о рабочих программах учебного предмета, курса МБОУ «Журавлихинская СОШ» на 2024-2025 уч. год (приказ от 26.08.2024 г. № 120)

7. Учебного плана АООП ООО с НОДА вариант 6.3 МБОУ «Журавлихинская СОШ» (приказ от 26.08.2024 г. № 120).

8. Годового календарного учебного графика МБОУ «Журавлихинская СОШ» на 2024-2025уч. год (приказ от 26.08.2024 г. № 120).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и НОДА в качестве задач реализации содержания учебного предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и НОДА в качестве **цели изучения физической культуры в 5 классе определяет:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Соответственно, **задачами выступают:**

- Коррекция нарушений физического развития;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, **целью рабочей программы по физической культуре для 5 класса**

- является укрепление здоровья,
- формирование основ здорового образа жизни,
- воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

Образовательные задачи включают два основных аспекта:

- первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх;
- второй с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.

Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.

Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во-первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.

Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Планирование коррекционной работы

№	Основные темы программы	Коррекционная работа
1	Ходьба и бег	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия. Коррекция пространственной ориентировки. Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и

		<p>исключения.</p> <p>Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.</p> <p>Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.</p> <p>Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.</p>
2	Общеразвивающие упражнения	<p>Коррекция внимания (объем и переключение).</p> <p>Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане).</p> <p>Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря.</p> <p>Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.</p> <p>Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.</p> <p>Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.</p>
3	Подвижные игры	<p>Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение.</p> <p>Развитие способности обобщать и делать выводы.</p> <p>Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания.</p> <p>Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.</p> <p>Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану.</p> <p>Развитие пространственного восприятия.</p>
4	Координационные упражнения	<p>Коррекция познавательной деятельности обучающегося.</p> <p>Коррекция и развитие способности понимать главное в</p>

		воспринимаемом учебном материале. Коррекция пространственной ориентировки. Коррекция восприятия времени.
--	--	--

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры

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.

Возможные личностные результаты:

- 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.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по адаптивной физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической, теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам

Раздел «Легкая атлетика» включает: метание малого мяча, толкание набивного мяча

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекувытывания в группировке вправо-влево, ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и НОДА для 5 класса –68 часов в год.

<p>Основы знаний. Теоретические сведения</p>	<p>Теоретические сведения. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья</p>
<p>Развитие двигательных способностей (ОФП)</p>	<p>Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища. Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).</p>

	<p>Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног, иметь представление об основных видах передвижения</p>
<p>Профилактические и корригирующие упражнения</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.</p> <p>Основные движения из положении лежа, смена направления.</p> <p>Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат влево-право.</p> <p>Упоры.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p>

	<p>Знать и уметь:</p> <p>Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка лежа, упоры.</p> <p>Выполнять упражнения в лазании, перелезании, упражнения в равновесии</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>ОРУ с большими мячами. Подвижные игры.</p> <p>Техника броска мяча в бочча.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».</p> <p>Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».</p> <p>Техника нападения и защиты</p>
Легкая атлетика	<p>Техника метание малого мяча.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Иметь представление о метании малого мяча</p>

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти, лыжная подготовка и подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и

навыков: этапу разучивания основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники разучиваемого движения отводится последующий урок (уроки).

В рабочей программе представлен избыточный перечень средств, который может быть скорректирован учителем в зависимости от исходного состояния здоровья и подготовленности детей.

Программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы,
- выполнение физических упражнений.

Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости.

Критерии оценки по предмету физической культуры

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема урока	Количество часов	
	Раздел 1: «ОФП»				
1		Теоретические сведения. Правила поведения на уроках адаптивного физического воспитания.		1	
2		Закрепление правил поведения на уроках адаптивного физического воспитания.		1	
3		Составление режима дня		1	
4		Правила поведения в спортивном зале.		1	
5		Основные виды передвижения.		1	
6		Утренняя зарядка		1	
7		Форма одежды, правила личной гигиены.			
8		Закрепление знаний о форме одежды, правил личной гигиены.		1	
9		Спортивный инвентарь, снаряды.			
10		Название спортивного инвентаря, снарядов.		1	
11		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		1	
12		Знакомство с правилами подвижных игр.			
13		Закрепление знаний правил подвижных игр.		1	
14		Основные команды и приемы.		1	

15		Основные исходные положения.	1	
16		Смена исходных положений лежа	1	
17		Смена исходных положений лежа	1	
18		Основные движения из положения лежа, смена направления.	1	
19			1	
20		Команды «Равняйсь», «Смирно».	1	
21		Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1	
22		Упражнения у гимнастической стенки	1	
23		Ознакомление и разучивание акробатических упражнений	1	
24		Основные виды передвижения		
25		Передвижение по-пластунски.	1	
26		Строевые упражнения. Лазание. Перелезание.	1	
27		Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов	1	
28		Повороты на месте направо, налево.	1	
29		Упражнения в равновесии. Разучивание комплекса упражнений с флажками.	1	
30		Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре	1	
31		Упражнения в равновесии.	1	
32		Дыхательная гимнастика.		
33		Дыхательная гимнастика.	1	
34		Упражнения для формирования правильной осанки.	1	

35		Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1
36		Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	
37		Развитие координационных способностей.	1
38		Упражнения для формирования свода стопы. Беседа «О закаливании»	1
39		Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседания на полной ступне.	1
40		Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сгибание и разгибание кисти.	
41		Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1
Раздел 3: «Подвижные игры»			
42		Теоретические сведения. ОРУ с мячами различной величины	1
43		Упражнения с мячами – ёжиками	1
44		Обучение правилам, технике и тактике игры «Бочча»	1
45		ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.	1
46		Обучение передаче и ловле мяча. Взаимодействие игроков	
47		Упражнения с мячами: <ul style="list-style-type: none"> ▪ бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы); ▪ одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы); ▪ ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой) 	1
48		Упражнения на ортопедических ковриках.	1
49		Развитие пространственной ориентировки. Игра на внимание.	1
50			1

51		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота.	1
52		Выполнение упражнений для мышц шеи. Упражнения на дыхание.	1
53		Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Движение в колонне. Игра «Мороз-Красный нос»	1
54		ОРУ на развитие силы мышц туловища.	1
55		Упражнения с гимнастической палкой	
56		Комплекс упражнений ОРУ с гимнастической палкой с гимнастической палкой	1
57		ОРУ с гимнастической палкой	1
58		Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки	1
59		ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
60		Преодоление препятствий произвольным способом.	1
61		Работа с мячом у стены. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам	
62		Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи больших мячей	1
63		Ритмические и танцевальные упражнения.	1
64		Метание малого мяча.	1
65		ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
67		Катание мяча по полу	1
68		Метание мяча на дальность.	1

