

Государственное казенное образовательное учреждение

"Урюпинская школа"

Принято на заседании Педагогического совета "___" _____ 20__ г. Утверждено директором "___" _____ 20__ г.
Протокол №__ от _____ Зам.директора по УР _____ Климova Н.Н. Приказ № _____ Директор _____ Данилов П.В.

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 3 класса)

Учитель физкультуры:

Анисимова О.В.

- **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная 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.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая

программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать

дистанцию при перестроениях;

- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в

зависимости от высоты;

- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами

и в парах, выполнять вис на канате,

- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;

- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

• СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия));
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество	Контрольные
---	------------------	------------	-------------

п/п		часов	работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	4	-
2.	Гимнастика	23	-
3	Легкая атлетика	43	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	6	-
	Итого:	102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе:

гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

• ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и

др.;

- подавать и выполнять строевые команды;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Физкультура	3	1	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре		Предупреждение травм во время занятий. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1
Легкая атлетика		ТБ на уроках легкой атлетики. Теория. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Специано-беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Игры.	1
		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.. Высокий старт. Медленный	1

		бег. Игры.	
		Бег с преодолением простейших препятствий. Высокий старт. Челночный бег. Игры.	1
		Бег на носках, с высоким подниманием бедра. Низкий старт. Быстрый бег на скорость. Игры	1
		Повторный бег на скорость. Низкий старт. Челночный бег. Игры. Игры.	1
		Бег в медленном, среднем и быстром темпе. Специально-беговые упражнения. Низкий старт .Челночный бег. Игры.	1
		Ходьба с сохранением правильной осанки. Бег по сигналу.Высокий и низкий старт.Челночный бег. Игры.	1
		Ходьба с различным положением рук. Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег на скорость. Игры..	1
		Ходьба и бег с заданием. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игры.	1
		Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки вверх с места с касанием подвешенного предмета. Прыжки в длину с места. Игры.	1
		Прыжки в длину с места. Прыжки с небольшого разбега в длин способом "согнув ноги". Игры.	1
		Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги" Игры	1
		Бег с изменением направления. Прыжки в длину и в высоту с небольшого разбега . Игры.	1
		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с небольшого разбега. Игры.	1
		Бег с ускорением. Прыжки в высоту с касанием предметов. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Игры.	1
		Бег с ускорением по сигналу. Метание малого мяча с места в стену правой и левой рукой. Игры.	1
		Метание малого мяча с места на дальность. Метание мяча в	1

		движущуюся цель. Игры.	
		Чередование бега и ходьбы. Метанием теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание мяча с места. Игры.	1
		Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность, с разбега. Игры.	1
		Чередование бега с ходьбой. Метание мяча на дальность отскока от щита. Метание мяча с места и с разбега. Игры. Метание мяча на дальность отскока от щита. Метание мяча с места и с разбега. Игры.	1
		Бег "змейкой". Метание теннисного мяча с места и с разбега. Игры.	1
		Ходьба и бег с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность, в цель. Игры.	1
		Бег с ускорением. Метание мяча в цель и на дальность с места и с разбега. Игры.	1
Знания о физической культуре		Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1
Гимнастика		ТБ на уроках гимнастики. Теория. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. ОРУ с мячами. Упражнения на равновесие. Ходьба по скамейке на носках, пятках, спиной, выпады, соскоки. Игры.	1
		Построение в шеренгу. Повороты на месте. ОРУ с мячами. Ходьба по скамейке с заданием учителя. Ходьба по узкой рейке скамейки. Игры.	1
		Построение, повороты. ОРУ с палками. Ходьба по узкой рейке скамейки на носках, пятках. Ходьба по напольному бревну с заданием. Игры.	1
		Построение. Строевые упражнения. ОРУ с палками. Стойка на одной ноге (ласточка). Ходьба по узкой рейке скамейки на носках, приставным шагом левым, правым боком. Игры.	1
		Построение, перестроение в две колонны. ОРУ с обручами. Ходьба по	1

		напольному бревну на носках, спиной. Стойка на одной ноге на бревне с закрытыми глазами. Игры.		
		Построение, перестроение. ОРУ с обручами. Ходьба по напольному бревну, перешагивание через предметы, повороты, соскоки. Игры.,	1	
		Повороты на месте налево, направо. ОРУ с малыми мячами. Ходьба с заданием по скамейке, напольному бревну. Расхождение при встрече на узкой скамейке. Игры.	1	
		Построение, перестроение в две колонны. ОРУ с малыми мячами. Расхождение при встрече на бревне. Лазание и ползание по скамейке лежа на животе подтягиваясь руками, лежа на спине. Игры.	1	
		Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Лазание по скамейке с заданием учителя. Перелезание через гимнастические маты. Игры.		
		Повороты на месте налево, направо, кругом. ОРУ без предметов. Перелезание через гимнастический козел. Ходьба и лазание по наклонной скамейке на четвереньках, на носках Игры.		
		Перестроение в две колонны. ОРУ лежа и сидя на ковриках. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через предметы, маты, козел. Игры.		
		Перестроение в колонны. ОРУ лежа и сидя на ковриках. Вис на гимнастической лестнице с прямыми и согнутыми ногами под углом 90 гр. Лазание по гимнастической лестнице одноименным и разноименным способом. Игры.	1	
		Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Висы на лестнице. Лазание по гимнастической лестнице		
		ОРУ со скакалками. Лазание по гимнастической лестнице разными способами. Лазание по канату.		
		Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ с флажками. Лазание по гимнастической лестнице		
		Перестроение в две шеренги. ОРУ с флажками. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, наз		
		Строевые упражнения. ОРУ с флажками. Кувырки вперед, назад со страховкой. Стойка на лопатка		
		Повороты .Перестроение в две шеренги. ОРУ без предметов. Перекаты на матах. Кувырки вперед		
		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Полушпагат. "Мост" из положения лежа н		
		ОРУ с гимнастическими палками. "Мост" из положения лежа на спине со страховкой. Стойка на ло		

		ОРУ со скакалкой. Ползание по "пластунски". Прыжки на стопку матов. Прыжки на "козел" на колени.	
		Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки на "козел" на колени, в упор присев. Игры.	
		ОРУ с обручами. Прыжки на "козел" на колени, в упор присев. Полоса препятствий. Игры. .	
Знания о физической культуре		Правила поведения на уроках физической культуры.	1
Лыжная и конькобежная подготовка		ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория. Предупреждение травм и обморожений. Выход на площадку. Выполнение строевых команд. Повороты. Передвижение на лыжах Попеременным двушажным ходом. Игры.	1
		Выбор лыж и палок. Переноска лыж.. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Подъем в гору "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы. Игры.	1
		Выбор лыж и палок.. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Повороты. Спуск с горы в полуприсяди. Торможение "полуплугом". Игры.	1
		Выбор лыж и палок.. Подъем в гору "лесенкой" , "елочкой". Спуск в полуприсяди. Торможение "плугом", "полуплугом".Игры.	1
		Выбор лыж и палок.. Передвижение попеременным двушажным ходом. Подъем и спуск с горяы. Торможение . Игры.	1
		Выбор лыж и палок.. Перемещение попеременным двушажным ходом. Подъем в гору "лесенкой" , "елочкой". Спуск в полуприсяди. Торможение "плугом", "полуплугом".Игры.	1
Игры		ТБ на урока по подвижным играм. Теория. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия игроков, выбор места.. Подвижные игры с элементами метания: "Ящерица", ""Зайцы в огороде" и т.д..	1
		Подвижные игры с элементами бега: "Космонавты", "Салки маршем", "Вороны и воробьи"и т.д.	1
		Подвижные игры с элементами бега: "День и ночь", Пустое место, Третий	1

		лишний и т.д.	
		Подвижные игры с элементами метания: "Охотники и утки", "Метко в цель", "Зайцы в огороде", "Вышибалы" и т.д...	1
		Подвижные игры с элементами прыжков: "Волк во рву", "Лиса и куры", "Полоса препятствий" и т.д...	1
		Подвижные игры с элементами бега: "Бездомный заяц", "У медведя во бору", "Невод" и т.д.	
		Подвижные игры с элементами прыжков: "Волк во рву", "Лиса и куры", "Полоса препятствий" и т.д...	1
		Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1
		Подвижные игры. "Бездомный заяц", "Лиса и куры", "Ящерица", "День и ночь" и т.д.	1
		Коррекционные игры: « Идем в гости по дорожке», « Пройди по мостику» и т.д.	1
		Подвижные игры. "Вороны и воробьи", "Лиса и куры", "Совушка", "Космонавты" и т.д.	1
		Подвижные игры. "Кошка и цыплята ", "Третий лишний", "Пустое место", "Космонавты" и т.дд.	1
		Коррекционные игры: « Идем в гости по дорожке», « Пройди по мостику», «Прыгаем как мячики» и т.д..	1
		Подвижные игры. "Совушка", "Мышеловка", "Ручеек".и т.д..	1
		Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Эстафеты.	1
		Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Эстафеты.	1
		Подвижные игры с элементами бега: "Мышеловка", "Кошки- мышки", "Невод" и т.	1
		Подвижные игры. "Красочки", "Караси и щука", "Зайцы в огороде". Эстафеты.	1
		Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Эстафеты.	1
		Ловля и броски мяча в парах двумя руками снизу и от груди. Подвижные игры с элементами бега.	1

		Броски мяча в парах двумя руками снизу и от груди Броски мяча через сетку. Подвижные игры с элементами метания.	1
		Броски мяча в парах двумя руками снизу и от груди, сверху. Ловля высоко летящего мяча. Подвижные игры с элементами прыжков.	1
		Броски мяча разными способами. Броски мяча через сетку. Подвижные игры с элементами бега.	1
		Ловля высоко летящего мяча. Броски мяча в парах разными способами. Ловля мяча у сетки. Подвижные игры с элементами бега.	1
		Броски мяча через сетку. Броски мяча в парах двумя руками снизу, от груди, сверху. Подвижные игры с элементами метания.	1
		Ловля и броски мяча в парах. Броски мяча через сетку. Подвижные игры с элементами бега.	1
Знания о физической культуре		Значение и основные правила закаливания. Осанка .	1
Легкая атлетика		ТБ на уроках легкой атлетики. Теория. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Специально-беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Игры.	1
		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.. Высокий старт. Медленный бег. Игры..	1
		Бег с преодолением простейших препятствий. Высокий старт. Челночный бег. Игры	1
		Бег на носках, с высоким подниманием бедра. Низкий старт. Быстрый бег на скорость. Игры.	1
		Повторный бег на скорость. Низкий старт. Челночный бег. Игры.	1
		Бег в медленном, среднем и быстром темпе. Специально-беговые упражнения. Низкий старт .Челночный бег. Игры.	1
		Ходьба с сохранением правильной осанки. Бег по сигналу.Высокий и низкий старт.Челночный бег. Игры.	1

		Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки вверх с места с касанием подвешенного предмета. Прыжки в длину с места. Игры		1
		Прыжки в длину с места. Прыжки с небольшого разбега в длину способом "согнув ноги". Игры.		1
		Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги" Игры.		1
		Бег с изменением направления. Прыжки в длину и в высоту с небольшого разбега . Игры		1
		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с небольшого разбега. Игры.		1
		Бег с ускорением. Прыжки в высоту с касанием предметов. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Игры.		
		Бег с ускорением по сигналу. Метание малого мяча с места в стену правой и левой рукой. Игры.		
		Метание малого мяча с места на дальность. Метание мяча в движущуюся цель. Игры.		1
		Чередование бега и ходьбы. Метанием теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание мяча с места. Игры.		1
		Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность, с разбега. Игры.		1
		Чередование бега с ходьбой. Метание мяча на дальность отскока от щита. Метание мяча с места и с разбега. Игры. Метание мяча на дальность отскока от щита. Метание мяча с места и с разбега. Игры.		
		Бег "змейкой". Метание теннисного мяча с места и с разбега. Игры.		
		Бег с ускорением. Метание мяча в цель и на дальность с места и с разбега. Игры.		

