



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №35»

<p style="text-align: center;">«Рекомендовано»</p> <p>Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.</p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p style="text-align: center;"> И.Н. Остапчук</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждаю»</p> <p>Директор ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">Л.А.Свинарь</p> <p>Приказ № 60 от «31. августа 2023 г.</p>
---	---	---

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
9-А класс
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
1вариант
2023-2024 учебный год

Составитель: Червякова С. А.
учитель II квалификационной категории

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 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
 - овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
 - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
 - воспитание нравственных качеств и свойств личности; – содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
 - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
 - совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
 - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты:

-
- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажеры устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;

–

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

- *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

- *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удержание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (9 класс)*

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

–
*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Календарно-тематическое планирование 9-А, 1 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т.1 (10 ч) Легкая атлетика.						
1.	1.1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	06.09.		
2.	1.2.	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км.	1	07.09.		
3.	1.3.	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут.	1	13.09.		
4.	1.4.	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут.	1	14.09.		
5.	1.5.	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.	1	20.09.		
6.	1.6.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги.	1	21.09.		
7.	1.7.	Бег на 60 м. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1	27.09.		
8.	1.8.	Бег на 60 м. Солнечные и воздушные ванны.	1	28.09.		
9.	1.9.	Бег на средние дистанции (500 м).	1	04.10.		
10.	1.10.	Бег на средние дистанции (500 м).	1	05.10.		

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 2 (6 ч) Спортивные игры.						
11.	2.1.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Ига «Броски с переменной мест».	1	11.10.		
12.	2.2.	Ведение мяча с изменением направления. Ига «Броски с переменной мест».	1	12.10.		
13.	2.3.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Роль физкультуры в подготовке к труду. Игра «Передай мяч после ведения».	1	18.10.		
14.	2.4.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Передай мяч после ведения».	1	19.10.		
15.	2.5.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Кто больше попадет».	1	25.10.		
16.	2.6.	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы. Игра «Кто больше попадет».	1	26.10.		

Календарно-тематическое планирование 9-А, 2 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 3 (16 ч) Спортивные игры						
18.	3.1.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Штрафной бросок. Игра «Метко в цель».	1	08.11.		
19.	3.2.	Штрафной бросок. Физическая культура и спорт в России. Игра «Метко в цель».	1	09.11.		
20.	3.3.	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Сквозь фронт».	1	15.11.		
21.	3.4.	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Сквозь фронт».	1	16.11.		
22.	3.5.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	22.11.		
23.	3.6.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	23.11.		
24.	3.7.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Игра «Быстрая передача».	1	29.11.		
25.	3.8.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Игра «Быстрая передача».	1	30.11.		
26.	3.9.	Нижняя прямая подача. Значение физической культуры в жизни человека. Игра «Мяч в квадрате».	1	06.12.		
27.	3.10.	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в квадрате».	1	07.12.		
28.	3.11.	Верхняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе».	1	13.12.		
29.	3.12.	Верхняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе».	1	14.12.		
30.	3.13.	Прием мяча снизу в две руки. Учебная игра в волейбол.	1	20.12.		
31.	3.14.	Прием мяча снизу в две руки. Учебная игра в волейбол.	1	21.12.		
32.	3.15.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1	27.12.		
33.	3.16.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1	28.12.		

Календарно-тематическое планирование 9-А, 3 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 4 (20 ч) Гимнастика						
34.	4.1.	ТБ и правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастической стенке.	1	10.01.		
35.	4.2.	Упражнения на гимнастической стенке. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1	11.01.		
36.	4.3.	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед.	1	17.01.		
37.	4.4.	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад.	1	18.01.		
38.	4.5.	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны.	1	24.01.		
39.	4.6.	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	25.01.		
40.	4.7.	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	31.01.		
41.	4.8.	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	01.02.		
42.	4.9.	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	07.02.		
43.	4.10.	Разновидности равновесий (на гимнастической скамейке). Акробатическая комбинация.	1	08.02.		
44.	4.11.	Разновидности равновесий (на гимнастической скамейке). Акробатическая комбинация.	1	14.02.		
45.	4.12.	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация.	1	15.02.		
46.	4.13.	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация.	1	21.02.		
47.	4.14.	Упражнения со скакалкой. Висы. Подтягивания.	1	22.02.		
48.	4.15.	Упражнения с набивными мячами.	1	28.02.		
49.	4.16.	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке.	1	29.02.		
50.	4.17.	Выполнение несложных комбинаций на скамейке.	1	06.03.		
51.	4.18.	Выполнение несложных комбинаций на скамейке.	1	07.03.		
52.	4.19.	Преодоление полосы препятствий.	1	13.03.		
53.	4.20.	Преодоление полосы препятствий.	1	14.03.		
54.	4.21.	Лазанье различными способами.	1	20.03.		

55.	4.22.	Лазанье различными способами.	1	21.03.		
-----	-------	-------------------------------	---	--------	--	--

Календарно-тематическое планирование 9-А, 4 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 5 (16 ч) Легкая атлетика.						
56.	5.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на 60 м. Игра «Вытолкни из круга».	1	03.04.		
57.	5.2.	Бег на 60 м. Личная гигиена. Игра «Вытолкни из круга».	1	04.04.		
58.	5.3.	Бег на среднюю дистанцию (800 м). Игра «Удочка».	1	10.04.		
59.	5.4.	Бег на среднюю дистанцию (800 м). Игра «Удочка».	1	11.04.		
60.	5.5.	Специальные упражнения в длину. Игра «Не теряй равновесия».	1	17.04.		
61.	5.6.	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м.	1	18.04.		
62.	5.7.	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м.	1	24.04.		
63.	5.8.	Эстафетный бег (4 * 100 м). Игра «Не теряй равновесия».	1	25.04.		
64.	5.9.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «В яблочко».	1	02.05.		
65.	5.10.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «В яблочко».	1	08.05.		
66.	5.11.	Прыжок в длину с места. Игра «Переправа через ручей».	1	15.05.		
67.	5.12.	Прыжок в длину с места. Игра «Переправа через ручей».	1	16.05.		
68.	5.13.	Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру. Игра «Канатоходцы».	1	22.05.		
69.	5.14.	Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру. Игра «Канатоходцы».	1	23.05.		
70.	5.15.	Медленный бег 10-12 мин. Игра «Проведи мяч».	1	29.05.		
71.	5.16.	Медленный бег 10-12 мин. Игра «Проведи мяч».	1	30.05.		

-