



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

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

**Рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
8-А класс  
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
1 вариант  
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.

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 8 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 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способом– формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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 8 классе**

##### 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 основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
  - иметь представления о двигательных действиях;
  - знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
  - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; – уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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 8 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.

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 ненамного 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.

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

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 8 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 8 классе*

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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 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, развития физических качеств у обучающихся 8 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.

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

2. *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 60 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 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 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. 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.

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

5. 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 (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. 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.



### Календарно-тематическое планирование 8-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. Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1	01.09.		
2.	1.2.	Медленный бег с преодолением препятствий.	1	07.09.		
3.	1.3.	Равномерный бег 500 м. Личная гигиена.	1	08.09.		
4.	1.4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	1	14.09.		
5.	1.5.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1	15.09.		
6.	1.6.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1	21.09.		
7.	1.7.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	22.09.		
8.	1.8.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	28.09.		
9.	1.9.	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта.	1	29.09.		
10.	1.10.	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80м.	1	05.10.		

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 2 (7 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	06.10.		
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 «Быстрая передача».	1	13.10.		
14.	2.4.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Быстрая передача».	1	19.10.		
15.	2.5.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Быстрая передача».	1	20 .10.		
16.	2.6.	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы. Игра «Кто больше попадет».	1	26.10.		
17.	2.7.	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы. Игра «Кто больше попадет».	1	27.10.		

### Календарно-тематическое планирование 8-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	09.11.		
19.	3.2.	Штрафной бросок. Физическая культура и спорт в России. Игра «Метко в цель».	1	10.11.		
20.	3.3.	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Сквозь фронт».	1	16.11.		
21.	3.4.	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Сквозь фронт».	1	17.11.		
22.	3.5.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	23.11.		
23.	3.6.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	24.11.		
24.	3.7.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Игра «Мяч в квадрате».	1	30.11.		
25.	3.8.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Игра «Мяч в квадрате».	1	01.12.		
26.	3.9.	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе».	1	07.12.		
27.	3.10.	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе».	1	08.12.		
28.	3.11.	Верхняя прямая подача. Игра «Броски с переменной мест».	1	14.12.		
29.	3.12.	Верхняя прямая подача. Игра «Броски с переменной мест».	1	15.12.		
30.	3.13.	Прием мяча снизу в две руки. Учебная игра в волейбол.	1	21.12.		
31.	3.14.	Прием мяча снизу в две руки. Учебная игра в волейбол.	1	22.12.		
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	28.12.		
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	29.12.		

### Календарно-тематическое планирование 8-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. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	11.01.		
35.	4.2.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	1	12.01.		
36.	4.3.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	1	18.01.		
37.	4.4.	Упражнения с сопротивлением.	1	19.01.		
38.	4.5.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	25.01.		
39.	4.6.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	26.01.		
40.	4.7.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	01.02.		
41.	4.8.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	02.02.		
42.	4.9.	Упражнения с сопротивлением.	1	08.02.		
43.	4.10.	Упражнения с сопротивлением.	1	09.02.		
44.	4.11.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	15.02.		
45.	4.12.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	16.02.		
46.	4.13.	Висы. Подтягивания.	1	22.02.		
47.	4.14.	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	29.02.		
48.	4.15.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	01.03.		
49.	4.16.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	07.03.		
50.	4.17.	Упражнения со скакалками.	1	14.03.		
51.	4.18.	Упражнения с гантелями. Солнечные и воздушные ванны	1	15.03.		
52.	4.19.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1	21.03.		
53.	4.20.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1	22.03.		

### Календарно-тематическое планирование 8-А, 4 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 5 (16 ч) Легкая атлетика.						
54.	5.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткую дистанцию. Игра «Удочка».	1	04.04.		
55.	5.2.	Бег на короткую дистанцию. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Игра «Удочка».	1	05.04.		
56.	5.3.	Бег на среднюю дистанцию (400 м). Игра «Перетягивания в парах».	1	11.04.		
57.	5.4.	Бег на среднюю дистанцию (400 м). Игра «Перетягивания в парах».	1	12.04.		
58.	5.5.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Вытолкни из круга».	1	18.04.		
59.	5.6.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Вытолкни из круга».	1	19.04.		
60.	5.7.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Игра «Не теряй равновесия».	1	25.04.		
61.	5.8.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Игра «Не теряй равновесия».	1	26.04.		
62.	5.9.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «В яблочко».	1	02.05.		
63.	5.10.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «В яблочко».	1	03.05.		
64.	5.11.	Ходьба на скорость до 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Игра «Канатоходцы».	1	16.05.		
65.	5.12.	Ходьба на скорость до 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Игра «Канатоходцы».	1	17.05.		
66.	5.13.	Эстафета 4*60 м. Игра «Снайперы».	1	23.05.		
67.	5.14.	Эстафета 4*60 м. Игра «Снайперы».	1	24.05.		
68.	5.15.	Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Проведи мяч».	1	30.05.		
69.	5.16.	Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Проведи мяч».	1	31.05.		

-