

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

\_\_\_\_\_ Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа - интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для 3 «В» класса  
на 2024-2025 учебный год.

учитель: Лебедев К.А.

## **Пояснительная записка.**

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС приказ № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

#### **Образовательные:**

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

#### **Коррекционно-развивающие:**

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

**Воспитательный потенциал** предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Физическая подготовка» предусматривает овладение различными двигательными умениями и навыками.

**Программа по адаптивной физкультуре составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого на заседании Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2024-2025 год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Рабочая программа рассчитана на 102 часов в год, (3 часа в неделю).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

**Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается** через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизических особенностей класса.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни, в процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Средства, используемые при реализации программы:**

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

**Формы организации учебного процесса:**

- игровая;
- предметно-практическая;
- элементарная учебная деятельность.

**Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:**

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные

материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

### 3 «В» класс

#### Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

#### **Практический материал.**

*Строевые упражнения.* Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

*Игровые упражнения.* «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие –большие», «Перекасти поле», «Пузырек».

*Упражнения на дыхание.* Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

*Упражнения для рук, плечевого пояса.* Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой.

Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

*Игровые упражнения.* «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

*Упражнения на формирование правильной осанки.* Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

*Игровые упражнения.* «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

*Упражнения для ног.* В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

*Игровые упражнения.* «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька», «Потопали ножками».

*Упражнения с предметами* (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

*Игровые упражнения.* «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

### **Основные движения.**

*Ходьба.* Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.

*Бег.* Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

*Прыжки.* На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.

*Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

*Равновесие.* Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см) ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

*Игры:* «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

*Подвижные игры:* «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Салки в кругу».

### **Планируемые результаты**

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

**Календарно-тематическое планирование для 3 «В» класса.**

№	Т е м а	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану	по факту	
1	Правила поведения в спортивном зале. Знакомство учащихся с оборудованием и инвентарем в спортивном зале.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем
2	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь для занятий. Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивать действия со спортивным инвентарем.
3	Обучение построениям. Упражнения в построении. Встать в пару. По одному в ряд. В колонну друг за другом. Построение в круг.	1			Осваивать строевые упражнения
4	Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям, по веревочкам, с различным положением рук.	1			Осваивать ОРУ.
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивать упражнения с предметами.
6	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение движению приставным шагам.	1			Выполнять перешагивания через предметы

7	Обучение технике упражнений с различным положением рук. Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны.	1			
8	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
10	Обучение ходьбе под музыку. Обучение движений руками. Обучение бегу под музыку.	1			Осваивать медленный бег под музыку.
11	Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
12	Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
13	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Обучение различным прыжкам на месте.	1			Осваивать технику прыжков.
14	Обучение броскам мяча вверх. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику прыжков.

15	Обучение строевым упражнениям. Обучение броскам мяча вверх. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать строевые упражнения
16	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать действия с мячами
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать технику прыжков.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Обучение развитию внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре «Перекасти мяч».	1			Осваивать игровые действия.
20	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать технику прыжков.
21	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать технику прыжков.
22	Обучение развитию внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре «Запрещенное движение».	1			Осваивать различные игровые действия
23	Обучение развитию внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре «Пятнашки».	1			Осваивать различные игровые действия
24	Обучение развитию внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре «Пустое место».	1			Осваивать различные игровые действия
25	Обучение развитию внимания, мышления, двигательных качеств	1			Освоение игровой деятельности.

	посредством подвижных игр. Обучение игре «Вышибало».				
26	Обучение строевым действиям и хождению в паре.	1			Освоение строевых действий.
27	Обучение развитию внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре «Метко в цель».	1			Освоение игровой деятельности.
28	Обучение упражнениям с обручами.	1			Освоение действий с обручами.
29	Обучение упражнениям с обручами.	1			Освоение действий с обручами.
30	Обучение развитию внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре «Кто дальше бросит?»	1			Осваивать технику игровых действий.
31	Обучение упражнениям со скакалкой.	1			Освоение действий со скакалкой.
32	Обучение упражнениям со скакалкой.	1			Освоение действий со скакалкой.
33	Обучение развитию внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре «Бездомный заяц».	1			Освоение действий со скакалкой.
34	Обучение комплексу общеразвивающих упражнений.	1			Осваивать комплекс ОРУ.
35	Обучение комплексу утренней гимнастики.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
36	Обучение комплексу утренней гимнастики.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
37	Обучение броскам мяча из-за головы, ловля мяча.	1			Осваивать технику броска и ловли мяча.
38	Обучение броскам мяча из-за	1			Осваивать технику броска и ловли мяча.

	ГОЛОВЫ, ЛОВЛЯ МЯЧА.				
39	Обучение ходьбе, медленному бегу. Обучение эстафетам с мячами, броскам, ловле мяча.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
40	Обучение ходьбе, медленному бегу. Обучение эстафетам с мячами, броскам, ловле мяча.	1			Осваивать технику ходьбы и медленного бега.
41	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Освоение действий со скакалкой.
42	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Освоение действий со скакалкой.
43	Обучение прыжкам с высоты 40 – 50 см. с приземлением на гимнастические маты.	1			Осваивать технику прыжков.
44	Обучение прыжкам с высоты 40 – 50 см. с приземлением на гимнастические маты.	1			Осваивать технику прыжков.
45	Обучение прыжкам со скамейки.	1			Осваивать технику прыжков.
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять приставные шаги.
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять приставные шаги.
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым	1			Выполнять приставные шаги.

	боком с последующим соскоком на две ноги.				
49	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять приставные шаги.
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
51	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
52	Обучение комплексу общеразвивающих упражнений.	1			Осваивать комплекс ОРУ.
53	Обучение бегу с захлестыванием голени, бегу с высоким подниманием бедра.	1			Осваивать беговые упражнения.
54	Обучение бегу с захлестыванием голени, бегу с высоким подниманием бедра.	1			Осваивать беговые упражнения.
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать беговые упражнения.
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать беговые упражнения.
57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
58	Обучение лазанью по гимнастической стенке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической стенке.
59	Обучение лазанью по гимнастической стенке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической стенке.
60	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивать ползание.
61	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивать ползание.

62	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Осваивать различные виды прыжков
63	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Осваивать различные виды прыжков
64	. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать различные виды прыжков
65	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать различные виды прыжков
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения с мячом
67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка».	1			Осваивать развитие гибкости.
69	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			Осваивать гимнастические упражнения
70	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивать гимнастические упражнения
71	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивать гимнастические упражнения
72	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.)	1			Осваивать различные способы бега
73	Ходьба, медленный бег.	1			Осваивать различные способы бега

	Строевые упражнения. Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.				
74	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1			Осваивать различные способы бега
75	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1			Осваивать различные способы бега
76	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать различные способы бега
77	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1			Осваивать различные способы бега
78	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения.	1			Осваивать строевые упражнения
79	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения.	1			Осваивать строевые упражнения
80	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения с мячом.
81	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения с мячом.
82	Ходьба, медленный бег.	1			Осваивать упражнения с мячом.

	Обучение выбивания кеглей мячом.				
83	Ходьба, медленный бег. Обучение выбивания кеглей мячом.	1			Осваивать упражнения с мячом.
84	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать различные виды прыжков
85	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать различные виды прыжков
86	Ходьба, медленный бег. Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.)	1			Осваивать различные способы бега
87	Ходьба, медленный бег. Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.)	1			Осваивать различные способы бега
88	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Учить бегу друг за другом с высокого старта.	1			Осваивать различные способы бега
89	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Учить бегу друг за другом с высокого старта.	1			Осваивать различные способы бега
90	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Учить бегу друг за другом с высокого	1			Осваивать различные способы бега

	старта.				
91	Ходьба, медленный бег. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать различные способы бега
92	Ходьба, медленный бег. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать различные способы бега
93	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Учить медленному равномерному бегу по кругу.	1			Осваивать различные способы бега
94	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения.	1			Осваивать строевые упражнения
95	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения.	1			Осваивать строевые упражнения
96	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать различные виды прыжков
97	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать различные виды прыжков
98	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения.	1			Осваивать строевые упражнения

99	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения.	1			Осваивать строевые упражнения
100	Ходьба, медленный бег. Метание мяча в даль.	1			Осваивать метание мяча в даль.
101	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Метание мяча в даль.	1			Осваивать метание мяча в даль.
102	Беседа «Правила поведения во время спортивных занятий на каникулах». Игра «Вышибало».	1			Осваивать игру «Вышибало».



