



к Положению об адаптированной  
рабочей программе  
отдельных учебных предметов (курсов)

**Октябрьский район**  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
**«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»**

Принята на заседании  
педагогического совета школы № 1  
от «31» августа 2019 г.

**«Утверждено»:**  
Директор МКОУ «Октябрьская СОШ  
им. Н. В. Архангельского»  
В.В. Чичурко  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«31» августа 2019 года

# **Адаптированная рабочая программа учебного предмета (курса) Физическая культура**

*ФГОС ОВЗ, вариант 1*

*(инклюзивное обучение/индивидуальное обучение)*

Класс: 6 б  
Учитель: Громов В.В.  
Стаж: 4 года  
Категория:  
Год составления: 2019

**«Согласовано»**  
Руководитель ШМО  
Романович В.А.  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«31» августа 2019 г.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 6 класса с ограниченными возможностями здоровья с диагнозом УО вариант 1 вариант, инклюзивно в классе разработана на основе (ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФкГОС), требований к результатам освоения адаптированной образовательной программы начального (основного, среднего) общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа имени героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского» для обучающихся УО 1 вариант, с учётом Примерной адаптированной программы среднего образования обучающихся по Физической культуре. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская — СПб. : ИСПиП, 2008.- С. 120. Общие цели учебного предмета, особенности обучения детей данной нозологии. Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится в 6 классе 68 ч. Срок реализации рабочей программы 1 год. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются "стертые" двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия

спастики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника. Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его "зону ближайшего развития" и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование. Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преимущество в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

## **ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ:**

### **Цели:**

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющиеся у них нарушения.
2. Совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивного физического воспитания.

### **Задачи:**

#### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие задачи:**

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
9. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы: физические упражнения, коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика,

- дыхательная и пальчиковая гимнастика,
- упражнения для зрительного тренинга,
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, специальные приспособления, ориентиры и пр., наглядные средства обучения.

Средства общения с занимающимися: вербальные и невербальные.

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. В конце учебного года проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам.

Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности для учащихся следующие:

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЫ:**

1. Динамическая координация: приседания (количество раз за 10 сек)
2. Ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности - прыжок с места в заданную зону.
3. Мелкая моторика противопоставление пальцев рук.

#### **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:**

1. Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность.
2. Скоростные качества: бег 30 м
3. Зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Анализ результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития, для усвоения программного материала по адаптивному физическому воспитанию.

#### **Задачи 6-го класса:**

1. Формирование первичных знаний о положении тела при правильной осанке.
2. Научить ходьбе с правильной работой рук и сохранением правильной осанки.
3. Научить правильной ходьбе в сочетании с дыханием.

4. Научить правильному дыханию при выполнении физических упражнений.
5. Научить правильному дыханию без выполнения физических упражнений.
6. Научить прыжкам на месте и с продвижением вперед на двух ногах.
7. Научить броску и ловле мяча.
8. Научить ходьбе прямо и боком по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
9. Обучить поворотам на месте по ориентирам.
10. Обучить расслаблению мышц после напряжения.

#### Практический материал (102 часа)

##### I. Раздел " Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни " (6 часов)

1. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.
2. Двигательный режим школьника.

##### II. Раздел " Оздоровительная и корригирующая гимнастика " (21 час)

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки по словесной инструкции учителя.

Выполнение команд по показу учителя: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шагом марш!", "Бегом марш!", "Стой!".

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.

Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками и др. предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.

Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см., пролезание через гимнастический обруч. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

##### III. Раздел " Лёгкая атлетика " (27 часа)

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

#### IV. Раздел " Кроссовая подготовка" (12 часов)

Равномерный бег в чередовании с ходьбой и общеукрепляющими упражнениями.

#### V. Раздел " Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр " (24 часа)

Коррекционные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения», «Класс смирно», «Октябрята», «Что изменилось», «Отгадай по голосу».

Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».

Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Точный расчет», "Часовой и разведчики", "Передал и садись".

Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый», «Морская».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Пустое место», «Кто быстрее», «Не ошибись», «У ребят порядок строгий», «Бег за флажками», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Кто обгонит».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому».

#### VI. Раздел «Лыжная подготовка» (12 ч)

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Повороты, ступающий шаг, скользящий шаг, спуски в высокой и низкой стойке, подъемы «лесенкой», попеременный двушажный ход без палок.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса:**

##### **Учащиеся должны знать:**

1. Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.
2. Название спортивного инвентаря, ТОО, которые используются на уроках.
3. Правила поведения на соревнованиях (веселые старты).
4. Влияние занятий, коррекционных подвижных игр на организм учащихся.
5. Меры предупреждения травматизма на уроках АФК.

##### **Учащиеся должны научиться:**

1. Строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя.
2. Ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе.
3. Выполнять задания по показу за учителем, принимать правильно исходные положения.
4. Правильно дышать во время выполнения физических упражнений.
5. Соблюдать правила коррекционных подвижных игр.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Название раздела	Количество часов на раздел
1	Легкая атлетика	20
2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
3	Кроссовая подготовка	8
4	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. Спортивные игры	13

5	Лыжная подготовка	11
---	-------------------	----

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Вид контроля (практические, контрольные, лабораторные работы и др.)
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 4 ч</b>			
1		Инструкции по техники безопасности. Названия инвентаря, снарядов, гимнастических элементов.	текущий
2		Выполнять строевые команды и равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки.	текущий
3		ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на осанку.	текущий
4		ОРКУ. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, выполнение команд («Становись!», «Равняйся!» и т.д.) Малоподвижная игра на осанку.	текущий
<b>Кроссовая подготовка 8 ч</b>			
5		ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками.	текущий
6		Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пятнашки".	текущий
7		Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пятнашки".	текущий
8		ОРКУ. Бег с элементами коррекционной	текущий

		направленности. Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.	
9		ОРКУ. Бег на дистанцию 30 м. Развитие скоростных качеств. Игра "Морская".	текущий
10		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрята".	текущий
11		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрята".	текущий
12		ОРКУ. Контрольный тест :бег 30 м.Развитие выносливости. Подвижная игра "Пройти бесшумно".	контрольный
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>			
13		ОРКУ. Ходьба различными способами (по диагонали, противоходом, налево, направо). Коррекционная игра на равновесие.	текущий
14		ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба с выпадами, с различным положением рук. Игра с элементами общеразвивающих упражнений.	текущий
15		ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Подвижная игра на развитие координации.	текущий
16		ОРКУ. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.	текущий
17		ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Подвижная игра для развития пространственной ориентировке.	текущий
18		ОРКУ. Ходьба противоходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Коррекционная игра с мячами.	текущий
19		ОРКУ. Прыжки с места. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра с прыжками.	текущий
20		ОРКУ. Прыжковые упражнения (прыжки на мягкое препятствие). Коррекционные игры на развитие координации.	текущий
21		Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места. Коррекционные игры с мячами.	текущий
22		ОРКУ. Контрольный тест: прыжки с места. Малоподвижные игры на формирование правильной осанки.	контрольный
<b>Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. 3 ч</b>			
23		Инструктаж по ТБ.ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Аист ходит по болоту», «Запомни движение».	текущий



24		ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Наблюдатель», «Ловкий».	текущий
25		ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Кто быстрее», «Мяч в корзину».	текущий
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 8 ч.</b>			
26		Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).	текущий
27		Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).	текущий
28		Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).	текущий
29		Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).	текущий
30		Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).	текущий
31		ОРКУ. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Подвижная игра.	текущий
32		ОРКУ. Лазание, перелезание через гимнастическую скамейку. Подвижная игра.	текущий
33		ОРКУ. Тестирование двигательных навыков и физических качеств.	контрольный
<b>Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. 10 ч</b>			
34		ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».	текущий
35		ОРКУ. Игры на зрительно-моторную функцию «Иди прямо», «Совушка».	текущий
36		ОРКУ. Игры на зрительно-моторную функцию	текущий

		«Пальчики и палочки», «Стой прямо».	
37		ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».	текущий
38		ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому».	текущий
39		ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Салки с мячом», «Заячий прыжок».	текущий
40		ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации «Догони меня», «Самолеты». ОРКУ. Игры с бегом и прыжками «Мячик кверху», «Пятнашки».	текущий
41		ОРКУ. Игры с бегом и прыжками «Удочка», «С кочки на кочку».	текущий
42		ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Мы солдаты». Эстафеты.	текущий
<b>Лыжная подготовка 11 ч.</b>			
43		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий шаг без палок ТБ	текущий
44		Ступающий шаг с палками	текущий
45		Скользкий шаг без палок	текущий
46		Повороты переступанием вокруг носков	текущий
47		Подъем ступающим шагом	текущий
48		Спуски в высокой и низкой стойке	текущий
49		Подъемы «лесенкой», «полу елочкой»	текущий
50		Попеременный двушажный ход без палок	текущий
51		Попеременный двушажный ход с палками под уклон	текущий
52		Эстафеты на лыжах с палками и без палок	текущий
53		Прохождение дистанции 2 км	контрольный
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 4 ч.</b>			

54		Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	текущий
55		Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами).	текущий
56		Построение в колонну по одному. ОРКУ. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом).  Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной текущий ноге, другая согнута в колене.	текущий
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>			
57		ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель"	текущий
58		ОРКУ. Броски набивного мяча различными способами, двумя руками. Подвижная игра с мячами.	текущий
59		ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель".	текущий
60		ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики-воробушки".	текущий
61		ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики- воробушки".	текущий
62		ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".	текущий
63		ОРКУ. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см.). Игры с бегом.	текущий
64		ОРКУ. Бег на дистанцию 30 м. Развитие скоростных качеств. Игра "Морская".	контрольный

65		ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.	текущий
66		ОРКУ. Контрольный тест: Метание малого мяча в цель. Игра "Попади в цель".	контрольный