

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат №3 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического совета

Протокол № 6 от «15» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

школы-интерната №3 г.о.Тольятти

О.П. Степанова

Приказ № 104/00 от «25» 06 2021 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Крепыш»

физкультурно- спортивной направленности

Возраст детей 7-12 лет

Срок обучения – 1 год

Степанова О.П.



С=RU, О=ГБОУ
Школа-интернат №3 г.о.
Тольятти,
CN=Степанова О.П.,
E=serpenov@mail.ru
009f0f9ee1bbc01315
2021.06.29 11:59:
24+04'00'

Разработчик:
учитель Т.А. Дроздова

Тольятти, 2021

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематическое планирование.....	8
Методическое обеспечение.....	13
Список литературы.....	14
Календарно-тематическое планирование.....	15

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования разработана на основе: адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью.

Новизна. Основной отличительной особенностью программы является применение разнообразных методов и методических приемов, средств и принципов физического воспитания. Наличие разнообразных игровых видов спорта. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у детей самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
4. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;
5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся, особенно у детей с ОВЗ, устойчивого положительного интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность. Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, умственной отсталостью является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, коррекции основного вида дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, поддержанию работоспособности учащихся на высоком уровне, развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, навыком здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность. Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствует проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной целью программы является: содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту. В соответствии с целью решается ряд конкретных **задач** физического воспитания:

Образовательные задачи:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развитие жизненно важных знаний, умений, навыков;
- овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности, достижение максимального результата в конкретном виде спорта.

Воспитательные задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, развитие потребности в

систематических занятиях;

- воспитание нравственных качеств, свойств личности, эмоционально-волевой сферы;
- оптимизация состояния и восстановление духовных и физических сил;
- формирование спортивной культуры личности, самоактуализация и самореализация.

Коррекционно-развивающие:

- развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;
- получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- преодоление психологических комплексов;
- профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Возраст детей. Программа ориентирована на учащихся с легкой степенью умственной отсталости 7 — 12 лет, с учетом возрастных, психо-физических способностей и состояния здоровья.

Срок реализации: программа рассчитана на один год, объем программы 34 часа (один час в неделю).

Формы обучения. Физкультурно-спортивные занятия, спортивные соревнования.

Форма организации деятельности. Групповая. Занятия проводятся в четырех группах 7 – 12 лет.

Режим занятий. Программа реализуется во внеурочное время, занятия проводятся 1 час в неделю, 34 часа в год.

Личностные, предметные результаты освоения программы

Современные подходы к повышению эффективности обучения

предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. В результатах освоения программы ведущее место занимают личностные и предметные результаты. Личностные результаты освоения АДОП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающихся и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы **личностные результаты**, имеющие непосредственное отношение к физической культуре и спорту, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты освоения АДОП обеспечивают готовность ребенка к пониманию им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации. Коммуникативные результаты - обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения. Регулятивные результаты - обеспечивают успешную работу на любом занятии и любом этапе обучения, благодаря которым создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций. Познавательные результаты - представлены комплексом логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АДОП подразделяются на два уровня: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным

для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных областей.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры - это триединство технической, физической и теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- причины травматизма и правила их предупреждения;
- полезные свойства физических упражнений;
- понятие двигательного режима и его влияние на организм;
- разновидности, виды спортивных игр и игровой деятельности;
- основные правила спортивных и подвижных игр;
- основные правила обеспечения страховки, при занятиях физическими упражнениями;
- основные части тела (анатомическое строение человека).

Выполнять:

- комплексы общеразвивающих и специально развивающих упражнений;
- основные правила спортивных и подвижных игр.

Уметь:

- играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- применять знания на практике.

Критерии и способы определения результативности. Педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование

занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по чистоте сердечных сокращений и др.

Формы проведения итогов. Участие в общешкольных спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях различных уровней, занятия физической культурой и спортом вне школы.

Учебно-тематическое планирование

Раздел	Вид программного материала	Младшая группа	
		Кол-во часов	Содержание
Основы знаний	Техника безопасности	2	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
Спортивные игры	Бадминтон	4	Правила игры. Упражнения с ракеткой и воланчиком, подача снизу.
	Баскетбол	4	Правила игры, упражнения с мячом, ловля и передача мяча, ведение, броски в кольцо.
	Дартс	4	Правила игры, стойка игрока, техника броска.
	Мини-футбол	4	Правила игры, ведение мяча, пас, удар в створ ворот.
	Настольный теннис	4	Правила игры. Упражнения с ракеткой и мячом. подача. Прием подачи. Накатка, срезка мяча.
	Пионербол	4	Правила игры, ловля и передача мяча, подача.
	Шашки	4	Правила игры, техника игры.
Общая физическая подготовка	Упражнения направленные на развитие физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков	4	Силовые упражнения направленные на развитие физических качеств: отжимания, пресс, подтягивания, легкоатлетические упражнения: бег 30м, прыжки в длину с места, толкание набивного мяча, метание малого мяча с разбега на дальность
Подвижные игры	Спортивные эстафеты	В процессе занятий	
	Подвижные игры	В процессе занятий	
Всего		34	

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Одним из важнейших разделов программы является раздел спортивные игры. В него включены: настольный теннис; дартс; шашки; бадминтон; пионербол; баскетбол; мини-футбол.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть назад в соответствии с правилами. Игра происходит на столе размером $2,74 \times 1,52$ м и высотой 76 см. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см. При игре используются ракетки, состоящие из деревянного основания, покрытого с двух сторон накладками ярко-красного и черного цветов. Мяч для настольного тенниса изготавливается из пластика, диаметр мяча чуть более 40 мм, масса 2,7 г. Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая партия продолжается до 11 очков. В настольном теннисе существует множество различных типов удара ракеткой по мячу. Удары классифицируются в зависимости от величины поступательной скорости мяча, скорости и направления вращения мяча, их соотношения, места удара, назначения удара и по другим параметрам. На 2017 год настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта на планете и имеет более 850 миллионов поклонников.

Дартс — игра в которой игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. Мишень крепится таким образом, чтобы расстояние от

пола до центра составляло 173см. Рубеж броска обозначается прямоугольным бруском высотой 38мм и длиной не менее 610мм (или линией соответствующего размера). Этот брусок (линия) должен находиться от мишени на минимальном расстоянии, с которого разрешено производить бросок. Это расстояние исчисляется по прямой линии, проходящей от задней грани бруска (линии) вдоль пола, до перпендикуляра, опущенного на пол из центра мишени, составляет 2м 37см. Каждый участник команды выполняет 10 попыток по 3 броска. Результат всех попыток суммируется. В командном первенстве выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Шашки — настольная игра для двух игроков, заключающаяся в передвижении определённым образом шашек по клеткам шашечной доски. Во время партии каждому игроку принадлежат шашки одного цвета: чёрного или белого (иногда других цветов, один из которых, считается тёмным, а другой — светлым). Цель игры — взять все шашки соперника или лишить их возможности хода (запереть). Основные правила игры: все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску. Далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника. Брать шашку, находящуюся под боем, обязательно. Существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля). Простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд и назад.

Бадминтон — олимпийский вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь приземлить волан на стороне противника и, на оборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные). Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание);

Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают (но, например, подавать, находясь на линии запрещено). На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны. Подача производится из правой (чётной) или левой (нечётной) зоны подачи в зависимости от счета. По современным правилам (введены в 2006 г. для повышения зрелищности матчей) очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи.

Пионербол — спортивная игра с мячом, схожая по правилам с волейболом. Зародилась в СССР в 30-х годах XX века и предназначалась прежде всего для детей школьного возраста (пионеров). Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде обычно по 6 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку, подачу на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его. И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю.

Мяч считается проигранным если: мяч коснулся пола; Игрок сделал более трех шагов с мячом в атаке; мяч коснулся тела игрока ниже пояса или прокатился по телу; игрок прикоснулся к мячу два раза подряд; игрок прикоснулся к сетке; игрок перешел через среднюю линию; мяч перелетел над сеткой, но приземлился в аут; мяч перелетел под сеткой. Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи. После набора определённого количества очков (обычно 15 или 25 при минимальном перевесе над соперником в 2 очка)

команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат после двух партий равный (1:1), то назначается третья партия. В середине решающей (третьей) партии производится смена сторон, подачу после смены производит тот же игрок.

Баскетбóл — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков, замены неограниченны. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28м в длину и 15 — в ширину. К основным элементам игры в баскетбол относятся:

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре. Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия в игре.

Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблёра одновременно должны находиться партнёры, защитники, судьи. Дриблинг осуществляется подушечками пальцев,

пальцы должны быть расслаблены и широко расставлены, кистью руки делается полукруговое движение, при этом предплечье движется вверх и вниз. Мастера дриблинга ведут мяч близко к земле, что снижает риск перехвата защитником. Продвинутые дриблёры могут вести мяч за спиной, между ногами и изменять темп ведения, в результате чего игроку трудно защищаться и появляются возможности прохода, броска или передачи.

Мини-футбол — разновидность футбола. Площадка для игры должна быть прямоугольной, длинна от 25 до 42м, ширина от 15 до 25м. Площадка размечается линиями, все линии имеют ширину 8 см и входят в состав площадки. Площадка разделена на две равные половины средней линией. Центральная отметка делит среднюю линию на две равные части. Вокруг нее проводят окружность радиусом 3 м. Ворота должны располагаться по середине каждой линии ворот. Расстояние между стойками – 3м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2м. Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно прикреплены к поверхности площадки.

Раздел «Общая физическая подготовка» включает силовые упражнения направленные на развитие физических качеств: отжимания, пресс, подтягивания, легкоатлетические упражнения: бег 30, 60м, прыжки в длину с места, толкание набивного мяча, метание малого мяча с разбега на дальность.

В раздел «подвижные игры» включены игры: с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, звуками, речевым сопровождением и т. д., спортивные эстафеты, эстафетный бег, встречная эстафета.

Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение.

1. Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью.
2. Учебники и учебные пособия по физической, адаптивной физической культуре.
3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы).

Список литературы

- Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры – М.: «Академия», 2016г.
- Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры – М.: «Академия» 2016г.
- Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов – М.: «Академия», 2017г.
- Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: «Академия», 2016г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1		Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Подвижные игры.
2	Дартс. Отжимания в упоре лежа.	1		Дартс: правила игры, стойка игрока, техника броска. Отжимания в упоре лежа.
3	Шашки. Подтягивания из виса лежа.	1		Шашки: правила игры. Подтягивания из виса лежа.
4	Настольный теннис. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).	1		Настольный теннис. Правила игры. Упражнения с ракеткой и шариком. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).
5	Мини-футбол. Подтягивания из виса лежа.	1		Мини-футбол: правила игры, ведение мяча, пас, удар в створ ворот. Подтягивания из виса лежа.
6	Дартс. Отжимания в упоре лежа.	1		Дартс: правила игры, стойка игрока, техника броска. Отжимания в упоре лежа.
7	Шашки. Подтягивания из виса лежа.	1		Шашки: правила игры. Подтягивания из виса лежа.
8	Настольный теннис. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).	1		Настольный теннис. Правила игры. Упражнения с ракеткой и шариком. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).
9	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1		Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Подвижные игры.
10	Баскетбол. Подтягивания из виса лежа.	1		Баскетбол: правила игры, ловля и передача мяча ведение мяча. Подтягивания из виса лежа.
11	Настольный теннис. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).	1		Настольный теннис. Правила игры. Упражнения с ракеткой и шариком. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).
12	Дартс. Отжимания в упоре лежа.	1		Дартс: правила игры, стойка игрока, техника броска.

				Отжимания в упоре лежа.
13	Шашки. Подтягивания из виса лежа.	1		Шашки: правила игры. Подтягивания из виса лежа.
14	Мини-футбол. Подтягивания из виса лежа.	1		Мини-футбол: правила игры, ведение мяча, пас, удар в створ ворот. Подтягивания из виса лежа.
15	Пионербол. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).	1		Пионербол. Правила игры. Упражнения с мячом. Подача мяча Поднимание туловища из положения лежа (пресс).
16	Дартс. Отжимания в упоре лежа.	1		Дартс: правила игры, стойка игрока, техника броска. Отжимания в упоре лежа.
17	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1		Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Подвижные игры.
18	Бадминтон. Прыжки на скакалке.	1		Бадминтон: правила игры, подача снизу. Прыжки на скакалке.
19	Дартс. Отжимания в упоре лежа.	1		Дартс: правила игры, стойка игрока, техника броска. Отжимания в упоре лежа.
20	Настольный теннис. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).	1		Настольный теннис. Правила игры. Упражнения с ракеткой и шариком. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).
21	Пионербол. Подтягивания из виса лежа.	1		Пионербол: правила игры, ловля и передача мяча, подача. Подтягивания из виса лежа.
22	Бадминтон. Прыжки на скакалке.	1		Бадминтон: правила игры, подача снизу. Прыжки на скакалке.
23	Баскетбол. Отжимания в упоре лежа.	1		Баскетбол: правила игры, упражнения с мячом, техника броска в кольцо. Отжимания в упоре лежа.
24	Настольный теннис. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).	1		Настольный теннис. Правила игры. Упражнения с ракеткой и шариком. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).
25	Мини-футбол. Подтягивания из виса лежа.	1		Мини-футбол: правила игры, ведение мяча, пас, удар в створ ворот. Подтягивания из виса лежа.
26	Мини-футбол. Подтягивания из виса лежа.	1		Мини-футбол: правила игры, ведение мяча, пас, удар в створ ворот. Подтягивания из виса лежа.
27	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Толкание	1		Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Толкание набивного мяча.

	набивного мяча.			
28	Бег с ускорением 30м. Отжимания в упоре лежа.	1		Бег с ускорением 30м. Отжимания в упоре лежа.
29	Прыжок в длину с места. Подтягивания из виса лежа.	1		Прыжок в длину с места. Подтягивания из виса лежа.
30	Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа.	1		Метание м/м на дальность. Поднимание туловища из положения лежа.
31	Бег с ускорением 30м. Отжимания в упоре лежа.	1		Бег с ускорением 30м. Отжимания в упоре лежа.
32	Прыжок в длину с места. Подтягивания из виса лежа.	1		Прыжок в длину с места.
33	Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа.	1		Метание м/м на дальность. Поднимание туловища из положения лежа.
34	Толкание набивного мяча.	1		Толкание набивного мяча. Подвижные игры