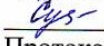
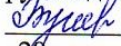
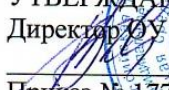


**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Успенской средней общеобразовательной школы
«Зырянская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Руководитель ШМО
 /Чуклина Г.Г./
Протокол № 1
«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора,
руководитель филиала
 /Бушкова М.А./
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ
 /Дородова Л.В./
Приказ № 177
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 2 класса индивидуального обучения на дому
учащегося с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2)

Разработчик: Петухова Надежда Владимировна

д. Зырянка, 2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ), а именно – детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и требованиями;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Примерной программы начального общего образования по физической культуре и программы «Физическая культура 1-4 классы» под редакцией Матвеева А. П., УМК «Перспектива»;

Учебного плана филиала МАОУ Успенской СОШ «Зырянская СОШ»

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) обучающихся, вариант 8.2.

Целью физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* общих представлений о развитии физической культуры у народов Древней Руси; разновидностях физических упражнений: общеразвивающих (ОРУ), подводящих и соревновательных; об измерении частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений; о правилах и особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Физическая культура для детей с РАС является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции их физического и моторного развития, но способом их социализации. Для развития двигательной сферы детей с РАС большое значение имеет осознанный характер моторного обучения. Детям с РАС тяжело регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями учителя, и они не всегда могут подчинить движения собственным речевым командам.

В связи с этим, **основными задачами обучения детей с РАС на уроках физической культуры** являются:

- развитие имитационных способностей;
- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых);

- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- формирование коммуникативных умений;
- формирование способности к взаимодействию в коллективе.

Учебно-методическое обеспечение для педагога:

- Матвеев, А. П. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.

Для обучающихся:

- Матвеев, А. П. Физическая культура. 3–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2017.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Интернет-ресурсы.

Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа: http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371

2. Технические средства обучения.

1. Ноутбук
2. Музыкальная установка
3. Проектор
4. Экран

3. Учебно-практическое оборудование.

1. Аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц и схем.
2. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Комплект навесного оборудования (мишени для метания)
5. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, волейбольные
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
9. Обруч пластиковый детский

4. Игры и игрушки.

Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" для 2 класса рассчитана на 0,5 часа в неделю, 18 часов в год.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты для обучающихся 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Обучающийся с РАС получит возможность для формирования:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

Обучающийся с РАС получит возможность для формирования:

- характеристики явлений (действий и поступков), их объективной оценки на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организации самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализа и объективной оценки результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценки красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры в Древней Руси;
- представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);
- представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;
- представление об измерении частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;
- представление о закаливании организма (обливании и душе);
- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с РАС научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся с РАС получит возможность научиться:

- Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической деятельности»

Обучающийся с РАС научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся с РАС получит возможность научиться:

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с РАС научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- Выполнять организующие строевые команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся с РАС получит возможность научиться:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета, физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. Знания о физической культуре

Тематика 1. *Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр.*

Требования: иметь представление о зарождении Олимпийских игр;

Тематика 2. *Физические упражнения, их отличие от естественных движений.*

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Требования: иметь представление о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

Тематика 3: *Закаливание организма (обтирание).*

Требования: иметь представление о правилах проведения закаливающих процедур.

II. Способы физкультурной деятельности

Тематика 1. *Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.*

Требования: уметь выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и зарядки под музыку; выполнять упражнения для развития точного метания малого мяча; для развития равновесия.

Тематика 2. *Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.*

Требования: уметь выполнять и организовывать подвижные игры и физические упражнения во время прогулок.

Тематика 3. *проведение закаливающих процедур –*

Требования: уметь выполнять закаливающие водные процедуры.

III. Физическое совершенствование

Тематика 1. *Гимнастика с основами акробатики*
Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». *Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Требования: Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку.

Тематика 2. *Легкая атлетика .*

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Требования: уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические

упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.

Тематика 3 : Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок» и др.

Требования: уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Форма организации учебных занятий: урок ознакомления с новым материалом; урок закрепления изученного; урок применения знаний и умений; урок проверки и коррекции знаний и умений; комбинированный урок; урок контроля (сдача нормативов) и коррекции знаний, умений и навыков (уроки устного опроса, зачёт); уроки в форме соревнований и игр (конкурс, эстафеты, защита творческих заданий (проект, презентация, сообщение, составление схем по правилам ТБ на уроках и т.д.), викторина, инсценировка военной песни и т.п.). При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с РАС может потребоваться поддержка со стороны тьютора.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя; самостоятельная работа с учебником (другими информационными источниками); работа в группах; использование ИКТ; анализ проблемных ситуаций; строевая подготовка; эстафеты; подвижные игры; наблюдение за демонстрациями учителя; систематизация знаний (совместно с учителем и другими обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ), совершенствование физических навыков; демонстрация своих физических достижений.

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Выполнение заданий по разграничению понятий.

- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:
- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий, применяемые в рамках конкретных дисциплин, отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – «Физическая культура» 2 «_» класс

№	название темы, темы контрольных, практических и лабораторных работ	количество часов, отводимых на освоение программного материала	дата проведения урока	изменение даты, № и дата приказа
Знание о физической культуре - «Лёгкая атлетика» 18 ч				
1.	Вводный урок. Техника безопасности. История возникновения ОИ	1		
2.	Ходьба и бег. Техника бега на короткие дистанции	1		
3.	Подвижные игры	1		
4.	Подвижные игры	1		
5.	Ходьба и бег. Бег 30 м. (зачёт)	1		
6.	Ходьба и бег. Развитие легкоатлетических качеств	1		
7.	Подвижные игры	1		
8.	Подвижные игры. Эстафеты.	1		
9.	Прыжки в длину с места.	1		
10.	Прыжки в длину с места (зачёт)	1		
11.	Подвижные игры	1		
12.	Подвижные игры. Эстафеты.	1		
13.	Метание мяча в цель.	1		
14.	Метание набивного мяча. Двигательные умения	1		
15.	Подвижные игры	1		
16.	Подвижные игры. Эстафеты.	1		
17.	Кроссовая подготовка	1		
18.	Подвижные игры	1		