

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Никольская основная школа Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании МО
Протокол № 1
от «15» 09 2023 г.

Утверждаю
директор

школы _____
Приказ № 71/01-10
от «15» 09 2023 г.



Адаптированная основная общеобразовательная программа
(для обучающихся с различными формами умственной отсталостью)
по предмету «Физическая культура»
9 класс

Составитель: Полетаева Т. В.,
учитель физической культуры

с.Никольское, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования.
3. Адаптированной общеобразовательной программы МОУ Никольской ОШ для обучающихся с умственной отсталостью.
4. Учебного плана МОУ Никольской ОШ для обучающихся по адаптированной общеобразовательной программе с умственной отсталостью.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с обучающимися, имеющими умственную отсталость (интеллектуальные нарушения).

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель данной программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. Усвоение учащимися речевого материала, используемого преподавателем на уроках физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать знания об основах физкультурной деятельности.
2. Создавать представления об индивидуальных физических возможностях организма.
3. Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
4. Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека.
5. Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Воспитательные:

1. Воспитывать сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.
2. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
3. Воспитывать нравственные и волевые качества.
4. Прививать интерес и потребности регулярным занятиям ОФП.
5. Воспитывать индивидуальные психические черты и способы коллективного общения.
6. Формировать волевые качества личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Коррекционно-развивающие:

1. Укреплять здоровье, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность.
2. Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов.
3. Корригировать скованности и ограниченности движений.
4. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства.
5. Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучать игровой и соревновательной деятельности.
6. Совершенствовать функциональные возможности организма.

7. Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

Планируемые предметные результаты освоения программы

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки безопасной, здоровой образ жизни, наличия мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Достаточный уровень:

- ходить в различном темпе;
- бегать в медленном и быстром и медленном темпе;
- правильно приземляться в прыжках;
- метать теннисный мяч на дальность;
- выполнять повороты в стороны;
- выполнять опорные прыжки;
- ориентироваться в спортзале;
- пользоваться гимнастическими палками и малыми мячами;
- ориентироваться в спортзале, на лыжне и на горке;
- одеваться в зимнюю одежду и обувь;
- выполнять правила безопасности.

Минимальный уровень:

- ходить обычным шагом по кругу;
- бегать по кругу медленным темпом;
- подпрыгивать на месте;
- правильно захватывать мяч.
- выполнять лазанье по гимнастической скамейке;
- перелезать, подлезать;
- сохранять равновесие.
- пользоваться инвентарем;
- ориентироваться на горке;

- спускаться на ледянках со склона. *Двигательные умения, навыки и способности*

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в футбол, волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам), знать правила игры и жесты судьи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладания.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз. 400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

Спортивные и подвижные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал. Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол

Теоретические сведения. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Гимнастика

Теоретические сведения. Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Строевые упражнения. Использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении. Фигурная маршировка.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

- *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.* Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

- *упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

- *упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

- *упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

- *упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

- *упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

- *с гимнастическими палками:* подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка

вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки, и ловля ее.

- *с набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

- *с гантелями.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

- *упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Упражнения на гимнастической скамейке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках.; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

Практическая часть

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

История: подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

Формы организации учебных занятий

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

Календарно – тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Домашне е задание</i>	<i>Дата проведения</i>
<i>Легкая атлетика- 10 часов</i>				
1	Бег с ускорение до 80 метров	1	Комплекс №1	
2	Скоростной бег 100 метров	1	Комплекс №1	
3	Равномерный бег до 20 минут	1	Комплекс №1	
4	Бег с низкого старта.	1	Комплекс №1	
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Комплекс №1	
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №1	
7	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	1	Комплекс №1	
8	Метание мяча в цель	1	Комплекс №1	
9	Метание на дальность с места. Бросок набивного мяча	1	Комплекс №1	
10	Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов	1	Комплекс №1	
<i>Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов</i>				
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча	1	Комплекс №2	
12	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1	Комплекс №2	
13	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплекс №2	
14	Техника ведения мяча одной рукой.	1	Комплекс №2	
15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Комплекс №2	
16	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1	Комплекс №2	
17	Позиционное нападение.	1	Комплекс №2	
18	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Комплекс №2	

19	Взаимодействие трех игроков	1	Комплекс №2	
20	Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс №2	
Гимнастика – 12 часов				
21	Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал	1	Комплекс №3	
22	Фигурная маршировка	1	Комплекс №3	
23	Комплекс утренней гимнастики, упражнения с гимнастическими палками.	1	Комплекс №3	
24	Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и курах (м).	1	Комплекс №3	
25	Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	1	Комплекс №3	
26	Равновесие на бревне	1	Комплекс №3	
27	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Кувырок назад в «полушпагат» (д)	1	Комплекс №3	
28	Кувырок вперед из положения сидя на пятках	1	Комплекс №3	
29	Обучение завязыванию каната петлей на бедре	1	Комплекс №3	
30	Лазанье в висе на руках по канату	1	Комплекс №3	
31	Развитие гибкости	1	Комплекс №3	
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Комплекс №3	
Лыжная подготовка – 14 часов				
33	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1	Комплекс №4	
34	Попеременный четырехшажный ход	1	Комплекс №4	
35	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	1	Комплекс №4	
36	Переход с попеременных ходов на	1	Комплекс	

	одновременные (без шага, через шаг, преодоление контруклона)		№4	
37	Спуски в средней и высокой стойке	1	Комплекс №4	
38	Преодоление бугров и впадин	1	Комплекс №4	
39	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	1	Комплекс №4	
40	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1	Комплекс №4	
41	Прохождение дистанции 3-4 км	1	Комплекс №4	
42	Коньковый ход	1	Комплекс №4	
43	Спуск с горки в основной стойке.	1	Комплекс №4	
44	Прохождение «скользящим» шагом 2 км.	1	Комплекс №4	
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Комплекс №4	
46	Эстафеты на лыжах	1	Комплекс №4	
<i>Спортивные игры – волейбол 10 часов</i>				
47	Комбинации из изученных элементов (передвижения, остановки, повороты, стойки)	1	Комплекс №5	
48	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача мяча	1	Комплекс №5	
49	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	Комплекс №5	
50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	Комплекс №5	
51	Прием мяча, отраженного сеткой	1	Комплекс №5	
52	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	Комплекс №5	
53	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	Комплекс №5	
54	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	1	Комплекс №5	
55	Тактические действия. Учебная двухсторонняя игра	1	Комплекс №5	
56	Учебная игра	1	Комплекс	

			№5	
<i>Легкая атлетика – 12 часов</i>				
57	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1	Комплекс №6	
58	Бег с гандикапом, командами	1	Комплекс №6	
59	Бег в различном темпе	1	Комплекс №6	
60	Эстафета 4*100 м	1	Комплекс №6	
61	Скоростной бег до 100 м	1	Комплекс №6	
62	Бег на результат 100 м	1	Комплекс №6	
63	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	Комплекс №6	
64	Эстафетный бег 4х 60 м.	1	Комплекс №6	
65	Низкий и высокий старт с пробеганием отрезков	1	Комплекс №6	
66	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и с 4-6 шагов разбега	1	Комплекс №6	
67	Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п.	1	Комплекс №6	
68	Эстафеты и старты из различных исходных положение	1	Комплекс №6	