

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Управление образования администрации муниципального образования**

**"Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области"**

**МАОУ ООШ п. Грачевка**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО




Злаказова С.В.

Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Полищук М.Г.

Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Коноваленко М. Н.

Приказ № 71/1 от «30»  
августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
7 класс**

Всего учебных часов – 34

Срок реализации 2023– 2024 учебный год

Шаянова Ж.Т.

п.Грачевка

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

2. АООП образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

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

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

—воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

## **2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка», «Туризм».

### **1. Физическая подготовка (14 часов).**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Колонна. Шеренга.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Приседание. Ползание на четвереньках. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с

продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.

*Ползание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).

*Броски, ловля, метание и перенос груза.* Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

## **2.     *Коррекционные подвижные игры (10 часов).***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

*Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

## **3.     *Лыжная подготовка (5 часов).***

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж). Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»). Выполнение торможения при спуске со склона.

## **4.     *Велосипедная подготовка (3 часа).***

Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление двухколесным велосипедом. Вращение педалей. Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на

двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

#### **5. Туризм (2 часа).**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В Учебном плане Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) МАОУ ООШ п.Грачевка на освоение учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 34 учебных часа в год, 1 часа в неделю, 34 учебные недели.

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 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 на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### ***Минимальный уровень:***

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

□ адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

□ самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

## 5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; — самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры, физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.



**Календарно-тематическое планирование.  
«Адаптивная физкультура». 7 класс. 34 часа.**

<b>№ урока п/п</b>	<b>№ урока по теме</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Физическая подготовка (8 часов)</b>			
1	1	Вводный урок. Построение. Ходьба. Беговые упражнения. ОРИКУ (общеразвивающие и корригирующие упражнения).	1
2	2	ОРИКУ. Ходьба в медленном среднем темпе под музыку. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1
3	3	ОРИКУ. Ходьба. Прыжки (на месте, в движении, у гимнастической стенки). Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	1
4	4	ОРИКУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту. Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	1
5	5	ОРИКУ. Ходьба. Метание малого мяча. Колонна. Шеренга. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1
6	6	ОРИКУ. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	1
7	7	ОРИКУ. Ходьба. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Дыхательные упражнения.	1
8	8	ОРИКУ. Ходьба. Бросание мяча на дальность. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	1
<b>Коррекционные подвижные игры (10 часов)</b>			
9	1	Вводный урок. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча. Ловля и отбивание мяча. Игра в паре.	1
10	2	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра в паре.	1
11	3	Волейбол. Подача волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча. Игра в паре.	1
12	4	Волейбол. Подача и прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	1
13	5	Футбол. Выполнение удара в ворота с места, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах. Отбивание мяча. Игра в паре.	1
14	6	Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре.	1
15	7	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
16	8	Бадминтон. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	1
17	9	Подвижные игры: «Болото», «Полоса препятствий», «Пятнашки».	1

18	10	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Собери пирамидку».	1
<b>Лыжная подготовка (5 часов)</b>			
19	1	Вводный урок. Знакомство с лыжным инвентарём. Транспортировка и одевание лыж. Поворот переступанием.	1
20	2	Крепление ботинок к лыжам. Стояние на лыжах. Выполнение ступающего шага. Продвижение вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега.	1
21	3	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	1
22	4	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	1
23	5	Спуск со склона. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега.	1
<b>Физическая подготовка (6 часов)</b>			
24	1	ОриКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1
25	2	ОриКУ. Лазание по гимнастической стенке Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1
26	3	ОриКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1
27	4	ОриКУ. Лазание по гимнастической стенке Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1
28	5	ОриКУ. Лазание по гимнастической стенке Ходьба. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1
29	6	ОриКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1
<b>Велосипедная подготовка (3 часа)</b>			
30	1	Вводный урок. Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда. Посадка. Начало движения, торможение. Уход за велосипедом.	1
31	2	Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Езда на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Разворот.	1
32	3	Езда на двухколесном велосипеде Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Объезд препятствий.	1
<b>Туризм (2 часа)</b>			
33	1	Вводный урок. Предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка).	1
34	2	Соблюдение правил поведения в походе. Надевание и переноска рюкзака.	1