

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА «УСИНСК» РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ КЫТШЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛОДОМОН ВЕСЬКОДЛАНІН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Д. ДЕНИСОВКА
«ПОДУВ ТОДОМЛУНЪЯС СЕТАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА» МУНИЦИ-
ПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНІН
ДЕНИСОВКА ГРЕЗД

ПРИНЯТА:
педагогическим советом
Протокол №1 от «31» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
приказ № 331 от 31.08.2023 г.
Директор школы _____ Т.Н. Терентьева

АДАптированная рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

8 класс

Срок реализации: 1 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Реализация РПУП в МБОУ «ООШ» д. Денисовка осуществляется на основе примерной Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой «Физическое воспитание» 5 - 9 классов, автор В.М. Мозговой (Москва, Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС - 2011).

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Цель программы:

- повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Программа ориентирует на последовательное решение **основных задач физического воспитания:**

- укрепление здоровья физического развития и повышения работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных навыков и умений;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоения обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроке по физической культуре.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*. 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 АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 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, принятию 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 различных 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 освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. 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.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов	
<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>демонстрация жизненно важных</p>	<p>представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),</p> <p>подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении</p>

<p>способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</p> <p>определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</p> <p>выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>нии общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>
--	--

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль

при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и наповоротках. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

8 класс

№	Наименование разделов	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
1	Лёгкая атлетика	23
2	Подвижные и спортивные игры	27
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Лыжная подготовка	25
5	Плавание (теория)	2
	ИТОГО	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс (102 часа– 3 часа в неделю)

№ урока	Дата	Название темы
1		Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег на 30 м. Знакомство со спортивной деятельностью Ануфриева Александра Александровича. Бронзовый призёр Олимпиады в Хельсинки (1952)
2		Высокий старт - 30 м. Встречные эстафеты.
3		Высокий старт. Бег по дистанции -финиширование.
4		Бег 60 м на результат. Олимпийские игры древности.
5		Равномерный бег 1000 метров. Два охотника.
6		Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.
7		Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега.
8		Метание мяча 150 гр., техника с разбега с 3х шагов
9		Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов
10		ВФСК ГТО. Спортивная ходьба.
11		ВФСК ГТО. Кроссовый бег.
12		Бег на длинные дистанции. Возрождение Олимпийских игр и

		олимпийского движения.
13		Бег с изменением направления и скорости.
14		ВФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения
15		ВФСК ГТО.
16		Метание малого мяча по неподвижной мишени.
17		Челночный бег 3*10 м. Метание малого мяча по подвижной мишени.
18		Прыжки в длину с места. Олимпийское движение в России.
19		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.
20		Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления
21		Вырывание, выбивание мяча, обводка защитника. Олимпийские чемпионы Республики Коми. Лопатов Андрей Вячеславович бронзовый призёр по баскетболу Олимпиады в Москве (1980).
22		Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
23		Бросок мяча после двух шагов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам
24		Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Бросок мяча.
25		Вырывание и выбивание, перехват мяча.
26		Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника.
27		Варианты бросков с активным сопротивлением защитника.
28		Позиционное нападение (5*0) без изменения позиций игроков. НРК. Стой, олень!
29		Действия нападающего против нескольких защитников.
30		Учебная игра.
31		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.
32		Освоение строевых упражнений. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
33		Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).
34		Длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене
35		(д).НРК: Спортивная деятельность Спортивного клуба по акробатике «Королева Риска» в Сыктывкаре.
36		Длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).
37		Лазание по канату. Физическое развитие человека.

38	Лазание по канату. Спорт и спортивная подготовка.
39	Равновесие на правой/левой, полушпагат
40	Составление комбинации из акробатических элементов.
41	Опорные прыжки. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
42	Комплекс ОРУ со скакалкой, бросок набивного мяча.
43	Комплекс ОРУ с мячом, подтягивание на перекладине. Кань до шырьяс.
44	Комплекс ОРУ с обручем. Дыхательная гимнастика.
45	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
46	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Прохождение дистанции 2 км.
47	Скользкий шаг без палок и с полками. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (особенности, традиции, звезды
48	Повороты переступанием в движении. Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми-гонки на охотничьих лыжах.
49	Подъём «полуёлочкой» Торможение и поворот упором.
50	Прохождение дистанции 4 км. Ловля оленей.
51	Поворот на месте махом.
52	Игра «Гонки с выбыванием».
53	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км
54	Подъём наискось «полуёлочкой». Охота на оленей.
55	Спуск с пологого склона в средней стойке, объезжая препятствия.
56	Прохождение дистанции 4 км.
57	Прохождение дистанции 3-4 км.
58	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».
59	Прохождение дистанции 3-4 км.
60	Подъём «ёлочкой», торможение упором
61	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км.
62	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км. Ловля оленей.
63	Подъём «ёлочкой», торможение упором
64	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.
65	Эстафета 4*2 км.

66	Элементы конькового хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной подготовкой и физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
67	Прохождение дистанции 3,5 км.
68	Горнолыжный спуск. НРК: Прыжки через нарты.
69	Горнолыжный спуск.
70	Эстафета 4*2 км.
71	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку.
72	Игровые задания на укороченной площадке. Спортивная деятельность волейбольных клубов Коми (клубы из Ухты и Воркуты).
73	Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.
74	Комбинации из освоенных элементов (приём - передача - удар)
75	Нижняя прямая подача мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.
76	Игровые задания на укороченной площадке.
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
78	Нижняя прямая подача. Приём подачи.
79	Позиционное нападение с изменением позиций. Играем в царя!
80	Учебная игра по упрощённым правилам.
81	Инструктаж по ТБ. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.
82	Передача мяча, игра головой, корпусом.
83	Обыгрыш сближающихся противников. Знаменитые спортсмены командных спортивных игр. Капустин Сергей Алексеевич Чемпион Олимпийских игр по хоккею в Инсбруке (1976).
84	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
85	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
86	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.
87	Прыжки в высоту способом «перешагиванием»-обучение.
88	Прыжки в высоту- совершенствование.
89	Прыжки в высоту-учет.
90	Бег в равномерном темпе 15 мин.
91	Бег на 2000 м. Пешие и туристические походы.

92	Итоговая контрольная работа в форме теста.
93	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10 м.
94	ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения.
95	ВФСК ГТО. Комплекс упражнений на развитие силы. Ловля оленей.
96	Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.
97	Бег на 30 м. Специальные беговые упражнения.
98	Спринтерский бег, высокий старт. Кань да шыръяс.
99	Высокий старт – финиширование. Бег на 60 м.
100	Кроссовый бег 15 мин., круговая тренировка.
101	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Знакомство с титулованной спортсменкой по плаванию Аксеновой Анастасией Сергеевной.
102	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.