

Управление образования Администрации Малосердобинского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Принято»
на заседании педсовета
Протокол № 1
«29 » августа 2019 г.



***Рабочая программа
образования детей с расстройствами
аутистического спектра и легкой
умственной отсталостью
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с. Новое Демкино
«Физическая культура»
(7 класс)***

Автор – составитель программы
Морозов Юрий Анатольевич

2019-2020 учебный год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Новое Демкино с использованием Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 кл.: в 1 сб. /под ред. В.В. Воронковой, - М.: Гуманитар. Изд. Центр Владос, 2014., – 224 с., допущенной Министерством образования РФ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специального (коррекционного) учреждения.

Индивидуальный учебный план отводит на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе 102 часа (3 часа в неделю).

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета 7 класс (102 часа).

Теоретическая часть

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой** для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: **мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: **мальчики:** подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 7 класс (102 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (27ч)	
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1
2.	Основы техники спринтерского бега.	1
3	Спринтерский бег.	1
4	Спринтерский бег.	1
5	Спринтерский бег.	1
6.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	1
7.	Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность.	1
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1
9	Прыжок в длину. ОРУ.	1
10.	Бег на средние дистанции.	1
11.	Бег на средние дистанции.	1
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
13.	Кроссовый бег (16 мин)	1
14	Кроссовый бег(17 мин)	1
15	Кроссовый бег(18 мин)	1
16	Кроссовый бег(18 мин)	1
17	Кроссовый бег(18 мин)	1
18	Кроссовый бег(19 мин)	1
19	Кроссовый бег (20 мин)	1
20	Бег 2 км без учёта времени.	1
21	Челночный бег 3x10.	1
22-24	Челночный бег 3x10.	3
25	Челночный бег 3x10.	1
26	Ускорение с разных положений.	1

27	Эстафета.	1
Гимнастика (21ч)		
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	1
29	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
30	Строевые упражнения. Силовые упражнения.	1
31	Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
32	Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений.	1
33	Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа)	1
34	Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарём.	1
35	Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине.	1
36	Висы и упоры.	1
37	Акробатические упражнения.	1
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад.	1
39	Кувырок назад в полушпагат.	1
40	Строевые упражнения. «Мост» из положения стоя без помощи.	1
41	Акробатические упражнения.	1
42	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1
43	Развитие скоростно-силовых упражнений. Выполнение упражнений с обручами.	1
44	Подтягивание на перекладине.	1
45	Развитие силовых способностей.	1
46	Акробатика.	1
47	Акробатика.	1
48	Акробатика.	1
Волейбол (18 ч)		
49	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения.	1
50	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
51	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
52	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1
53	Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении.	1
54	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1
55	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
56	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.	1
57	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность.	1
58	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	1
59	Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке.	1
60	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
61	Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1
62	Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар)	1
63	Волейбол. Освоить тактику игры.	1
64	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1
65	Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений.	1
66	Волейбол. Эстафета с волейбольными мячами.	1
Баскетбол (23 ч)		
67	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры.	1
68	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
69	Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока.	1
70	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
71	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
72	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
73	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
74	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места.	1
75	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
76	Баскетбол. Штрафной бросок.	1
77	Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением.	1

78	Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте.	1
79	Баскетбол. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1
80	Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	1
81	Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные способности.	1
82	Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1
83	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3x2.	1
84	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1
85	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
86	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2x2,3x3)	1
87	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом(2x1,3x1). Развитие координационных способностей.	1
88	Баскетбол. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3x1).	1
89	Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1
Легкая атлетика (13 ч)		
90	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1
91	Лёгкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	1
92	Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м)	1
93	Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	1
94	Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
95	Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1
96	Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	1
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
98	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1
99	Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	1
100	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 минут.	1
101	Бег в равномерном темпе 18 минут.	1
102	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1