

*Приложение к АООП УО
(ФГОС УО)
МБОУ «Кутанская ООШ»*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кутанская основная общеобразовательная школа»

Рабочие программы учебных предметов, предусмотренных адаптированной основной
общеобразовательной программой образования обучающихся
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС)

Предметная область «Физическая культура»

№ п/п	Название рабочей программы
1	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 5 класса

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кутанская основная общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора
МБОУ «Кутанская ООШ»
от 21 сентября 2020 г. № 56/4

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса
срок реализации программы - 1 год

Составитель:
Сиденов Иван Владимирович,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

д.Кутанка, 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой ФГОС УО, предусмотренной для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1.

Учебный предмет «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) входит в образовательную область «Физическая культура». Учебный план МБОУ «Кутанская ООШ» отводит для обязательного изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе 3 учебных часа в неделю, 102 часа в год. Уровень содержания программы: базовый. Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются "стертые" двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия статики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника. Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его "зону ближайшего развития" и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

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 четырёхшажного 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 полупагач, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы физкультурно-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 самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

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 четырёхшажного 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 одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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 самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	14,0 10,0

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
2	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра.	1
3	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами.	1
4	Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.	1
5	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	1
6	Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).	1
7	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями.	1
8	Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1
9	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.	1
10	Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы.	1

	Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.	
11	Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	1
12	Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	1
13	Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.	1
14	Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.	1
15	Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.	1
16	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1
17	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
18	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	1
19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
20	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1
21	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1
22	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1
23	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	1
24	Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
25	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	1
26	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
27	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.	1
28	Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1
29	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1

30	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.	1
31	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Лазанье по канату	1
32	ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.	1
33	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.	1
34	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч. Выполнение обязанностей командира отделения.	1
35	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.	1
36	Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой. Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из вися лежа. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).	1
37	Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.	1
38	Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (80-100см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на бревне. Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов.	1
39	Упражнения на гимнастических скамейках. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
40	Упражнения с гимнастической палкой. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание.	1
41	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Поднимание туловища. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	1
42	Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У).	1
43	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися лежа. Работа по станциям.	1
44	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
45	Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.	1
46	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах	1
47	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
48	Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.	1

49	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1
50	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1
51	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1
52	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	1
53	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
54	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	1
55	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
56	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
57	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1
58	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1
59	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1
60	Совершенствование поперечного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1
61	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
62	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
63	Совершенствование поперечных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	1
64	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1
65	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	1
66	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1
67	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.	1
68	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.	1
69	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).	1
70	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.	1
71	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	1
72	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
73	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой	1

	нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	
74	Прямой нападающий удар. Подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	1
75	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	1
76	Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.	1
77	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.	1
78	Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1
79	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У).	1
80	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. комплексный Судейство.	1
81	Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Игровые задания. Учебная игра.	1
82	Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	1
83	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу.	1
84-85	Специальные упражнения для изучения игры в футбол.	1
86	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
87-88	Упражнения для развития координации	1
89-90	Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	1
91	Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.	1
92	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.	1
93	Бег 60 м. Подвижная игра.	1
94	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
95	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Варианты челночного бега.	1
96	Бег 60 м (У).Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.	1
97	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места	1
98	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У).	1
99	Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.	1
100	Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).	1
101	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.	1
102	Подготовка места для проведения тренировки. Кроссовая подготовка.	1