

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Основанием для составления рабочей программы являются следующие нормативные документы: ˗ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции; ˗ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 в действующей редакции; ˗ Примерная программа учебного предмета (курса); ˗ Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786; ˗ Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254; ˗ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 № 28; ˗ Универсальные кодификаторы, утверждённые протоколом Федерального учебнометодического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. № 1/21 Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, под ред. В.В.Воронковой. – М,: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014г – Сб.1.

Рабочая программа специальных (коррекционных) классах VII вида разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2012 г. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2012г.. Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию уча-щихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса

* учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуре в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

Целью физического воспитания для детей с ОВЗв школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на

* + укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
  + обучение основам базовых видов двигательных действий;
  + дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений);

дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;

* + формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  + выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
  + углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  + воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  + выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  + формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  + воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
  + содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

1. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ
   1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

1. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

1. Образовательные задачи
   1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
   2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

3.Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность

к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы

* обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

1. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;

2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;

* 1. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
     1. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении

цели.

* + 1. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих *правил:*

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебного плана ГБОУ СОШ пос. Кинельский на изучение физической культуры в 5 – 9 классах отводится по 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих основную общую школу.

* результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным

действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уметь:

Легкая атлетика: описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений; демонстрировать беговые, прыжковые, метательные навыки; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств.

Гимнастика: различать предназначение каждого из видов гимнастики, четко выполнять строевые приемы, описывать технику Общеразвивающие упражнений, составлять гимнастические комбинации, акробатические комбинации.

Волейбол: применять на практике основные приемы игры, уметь применять тактики игры, описывать технику игровых приемов, соблюдать правила игры, использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.

Лыжная подготовка: соблюдать правила при занятиях лыжной подготовки, моделировать технику освоенных лыжных ходов, применять лыжные ходы и развороты, использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях.

Двигательные умения, навыки и способности.

* 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».

* метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.
* гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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).
* подвижных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: Футбол- приемы и передачи мяча, контроль мяча, командные действия, игра вратаря.

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.

Содержание учебного предмета

«Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо-приятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1—4, 5—9 и 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического вос-питания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

* соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание учебного предметадля«Физическая культура»

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем |  |  | Класс | |  |  |
|  | 6 |  | 7 | 8 | 9 |
| п/п |  |  | Количество часов | | | |  |
| 1. | «Знания о физической культуре» |  | 3 |  | 3 | 3 | 3 |
|  | «История физической культуры» |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |
|  | «Физическая культура (основные понятия)» |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |
|  | «Физическая культура человека» |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |
| 2. | «Способы двигательной (физкультурной) |  | 3 |  | 3 | 3 | 3 |
|  | деятельности» |  |  |  |  |  |  |
|  | «Организация и проведение самостоятельных |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 |
|  | занятий физической культурой» |  |  |  |  |  |  |
|  | «Оценка эффективности занятий физической |  | 1 |  | 1 | 2 | 2 |
|  | культурой» |  |  |  |  |  |  |
| 3. | «Физическое совершенствование» |  | 99 |  | 99 | 99 | 96 |
| 3.1. | *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 |
| 3.2. | *«Спортивно-оздоровительная деятельность* |  | 91 |  | 91 | 91 | 88 |
|  | *общеразвивающей направленностью»* |  |  |  |  |  |  |
|  | «Гимнастика с основами акробатики» |  | 12 |  | 12 | 12 | 12 |
|  | «Легкая атлетика» |  | 16 |  | 16 | 16 | 14 |
|  | «Спортивные игры» |  | 28 |  | 28 | 28 | 28 |
|  | - баскетбол |  | 9 |  | 9 | 9 | 9 |
|  | - волейбол |  | 10 |  | 10 | 10 | 10 |
|  | - футбол |  | 9 |  | 9 | 9 | 9 |
|  | Футбол |  | 35 |  | 35 | 35 | 34 |
| 3.3. | *«Прикладно-ориентированная подготовка»* |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 |
|  | «Прикладно-ориентированные упражнения» |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 |
| 3.4. | *«Упражнения общеразвивающей направленности»* | *В процессе урока* | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Содержаниеадаптированной программа для детей с ОВЗ

* 1. «Знания о физической культуре» История физической культуры.
* Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.
* Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

* Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
* Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
* Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

* Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
* Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.
  1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

* Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
* Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.
* Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.
* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
* Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

1. Физическое совершенствование.

*3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

*3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:

* построение и перестроение на месте;
* *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
* *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
* передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

* акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
* кувырок назад в упор присев;
* из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки)
* стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

* висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

* бег на короткие дистанции: *от* *10* *до* *15* *м;*
* ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от* *30* *до* *40* *м;* *скоростной бег до* *40 м; на результат 60 м;*
* высокий старт;
* *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
* кроссовый бег; *бег на* *1000м.*
* *варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

* прыжок в длину с *7-9* *шагов* разбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с *3-5* *шагов* разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:
* *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
* метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от*

*груди.*

Спортивные игры.

Баскетбол:

* *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
* *остановка двумя шагами и прыжком;*
* *повороты без мяча и с мячом;*
* *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой,* *с изменением* *направления движения и скорости;*
* *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*
* передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
* передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

Волейбол:

* *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
* *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*
* прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре,* *через сетку*;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

* *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*
* удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
* удары по мячу серединой подъема стопы;
* остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
* остановка мяча подошвой
* *ведение мяча по прямой;*
* *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*
* *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*
* *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

* + физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

* + наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений
* положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
  + упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
  + комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
  + комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
  + упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,

мост).

*Развитие координации движений*

* + преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
  + броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
  + разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
  + прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

*Развитие выносливости*

-повторноепроплывание отрезков;

-игры и развлечения на воде

Баскетбол

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

* старты из различных положений с последующим ускорением;
* бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
* прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении

образовательного процесса

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос.акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. БреевМ.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. –

М.: ВАКО,2004

1. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

10.Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, под ред. В.В.Воронковой. – М,: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014г – Сб.1.

Приложение

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 12-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физически | Контрольные | возрас | |  |  |  | Уровень | |  |  |
| е | упражнения |  | т |  | Мальчики | |  |  | Девочки |  |
| способност | (тест) |  |  | Низки | Средни |  | Высоки | Низки | Средни | Высоки |
| и |  |  |  | й | й |  | й | й | й | й |
|  | Бег, 30 м. | 11 |  | 6,4 и | 6,1-5,5 |  | 5,0 и | 6,7 и | 6,3-5,8 | 6,3-5,8 |
|  |  |  |  | выше |  |  | ниже | выше |  |  |
|  |  | 12 |  | 6,4 | 5,8-5,4 |  | 4,9 | 6,5 | 6,2-5,6 | 6,2-5,6 |
|  |  | 13 |  | 6,1 | 5,6-5,2 |  | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 6,0-5,4 |
|  |  | 14 |  | 5,8 | 5,5-5,1 |  | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 5,9-5,4 |
|  |  | 15 |  | 5,5 | 5,3-4,9 |  | 4,5 | 6,1 | 5,8-5,3 | 5,8-5,3 |
|  | Челночный | 11 |  | 10,0 и | 9,4-8,8 |  | 8,5 и | 10,2 и | 9,7-9,3 | 8,9 и |
|  | бег 3х10, с |  |  | более |  |  | ниже | выше |  | ниже |
|  |  | 12 |  | 9,5 | 9,0-8,6 |  | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 13 |  | 9,3 | 9,0-8,6 |  | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  | 14 |  | 9,1 | 8,7-8,3 |  | 8,0 | 10,2 | 9,5-9,0 | 8,6 |
|  |  | 15 |  | 9,6 |  |  | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
|  | Прыжок в | 11 |  | 141 и | 154-173 |  | 186 и | 123 и | 138-159 | 174 и |
|  | длину с |  |  | ниже |  |  | выше | ниже |  | выше |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | места, см | 12 | 146 | 158-178 | 191 и | 135 | 149-168 | 182 |
|  |  |  |  |  | выше |  |  |  |
|  |  | 13 | 150 | 167-190 | 205 | 138 | 151-170 | 183 |
|  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 139 | 154-177 | 192 |
|  |  | 15 | 163 |  | 220 | 143 |  | 194 |
|  | Выносливост | 11 | 900 и | 1000- | 1300 и | 700 и | 850- | 1100 и |
|  | ь |  | менее | 1100 | выше | ниже | 1000 | выше |
|  | 6-минутный | 12 | 950 | 1100- | 1350 | 750 | 900- | 1150 |
|  | бег, м |  |  | 1200 |  |  | 1050 |  |
|  |  | 13 | 100 | 1150- | 1400 | 800 | 950- | 1200 |
|  |  |  |  | 1250 |  |  | 1100 |  |
|  |  | 14 | 1050 | 1200- | 1450 | 850 | 1000- | 1250 |
|  |  |  |  | 1300 |  |  | 1150 |  |
|  |  | 15 | 1100 | 1250- | 1500 | 900 | 1050- | 1300 |
|  |  |  |  | 1350 |  |  | 1200 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 850- |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1000 |  |
|  | Наклон | 11 | -5 и | 1-8 | 10 и | -2 и | 4-10 | 15 и |
|  | вперед, из |  | ниже |  | выше | ниже |  | выше |
|  | положения | 12 | -3 | 3-8 | 10 | 1 | 8-11 | 16 |
|  | сидя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | -6 | 1-7 | 9 | 0 | 6-12 | 18 |
|  |  |
|  |  | 14 | -4 | 1-7 | 11 | -2 | 5-13 | 20 |
|  |  | 15 | -4 | 3-10 | 12 | -1 | 7-14 | 20 |
|  | Подтягивание | 11 | 0 | 2-5 | 6 и |  |  |  |
|  | на высокой |  |  |  | выше |  |  |  |
|  | перекладине | 12 | 0 | 2-6 | 7 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
|  | из виса, кол- |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | 0 | 3-6 | 8 |  |  |  |
|  | во раз |  |  |  |
|  | 14 | 0 | 4-7 | 9 |  |  |  |
|  | (мальчики) |  |  |  |
|  | 15 | 1 | 5-8 | 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Зарядка до учебных занятий Ее цель — повысить работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую умственную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на их точном выполнении. Продолжительность ее 5—7 мин. Зарядка до учебных занятий проводится под наблюдением дежурного учителя, а непосредственное осуществление возлагается на учащихся старших классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в месяц. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

Физкультминутки. Они проводятся во время уроков и состоят из 2—3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры и должно быть вариативным по проведению; оно должно доводиться до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах Их цельюявляется активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями. Продолжительность подвижных перемен 15—20 мин.

* концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов.

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | План | Факт |
|  | **Легкая атлетика (12 ч)** |  |  |
| 1. | Легкая атлетика. Бег. Инструктаж по ТБ. | 01.09 |  |
| 2. | Специальные беговые упражнения. | 06.09 |  |
| 3. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 07.09 |  |
| 4. | Эстафетный бег (круговая эстафета) | 08.09 |  |
| 5. | Бег. ОРУ | 13.09 |  |
| 6. | Бег 60 м. | 14.09 |  |
| 7. | Метание теннисного мяча | 15.09 |  |
| 8. | Метание теннисного мяча на дальность | 20.09 |  |
| 9. | Метание мяча 150 г. ОРУ | 21.09 |  |
| 10. | Техника выполнения метания мяча с разбега | 22.09 |  |
| 11. | Бег 1500 м – девочки, 2000 м – мальчики. | 27.09 |  |
| 12. | Бег. Спортивная игра «Лапта» | 28.09 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (9 ч)** |  |  |
| 13. | Бег 15 мин. Развитие выносливости. | 29.09 |  |
| 14. | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | 04.10 |  |
| 15. | Бег 16 мин. ОРУ | 05.10 |  |
| 16. | Бег 17 мин. Круговая тренировка | 06.10 |  |
| 17. | Бег 17 мин. ОРУ. Круговая тренировка | 11.10 |  |
| 18. | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятств  ий | 12.10 |  |
| 19. | Бег 18 мин. ОРУ | 13.10 |  |
| 20. | Специальные беговые упражнения. | 18.10 |  |
| 21. | Бег. Преодоление препятствий. | 19.10 |  |
|  | **Гимнастика (18 ч)** |  |  |
| 22. | Строевые упражнения. Висы. | 20.10 |  |
| 23. | Строевые упражнения.Висы. | 25.10 |  |
| 24. | Строевые упражнения. Повороты направо, налево в движении. Висы. | 26.10 |  |
| 25. | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. | 27.10 |  |
| 26. | Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом. | 08.11 |  |
| 27. | Строевые упражнения. Висы. | 09.11 |  |
| 28. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 10.11 |  |
| 29. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 15.11 |  |
| 30. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 16.11 |  |
| 31. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 17.11 |  |
| 32. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. | 22.11 |  |
| 33. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 23.11 |  |
| 34. | Акробатика, лазание. Кувырок назад. | 24.11 |  |
| 35. | Акробатика, лазание. Кувырки назад и вперед. | 29.11 |  |
| 36. | Акробатика, лазание. Длинный кувырок. | 30.11 |  |
| 37. | Акробатика, лазание. Мост и поворот в упор на одном колене. | 01.12 |  |
| 38. | Акробатика, лазание. Мост и поворот в упор на одном колене. | 06.12 |  |
| 39. | Акробатика, лазание. | 07.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка (30 ч)** |  |  |
| 40. | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 08.12 |  |
| 41. | Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на лыжах. | 13.12 |  |
| 42. | Повороты на лыжах. | 14.12 |  |
| 43. | Скользящий шаг. Свободное скольжение. | 15.12 |  |
| 44. | Скользящий шаг. Свободное скольжение. | 20.12 |  |
| 45. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | 21.12 |  |
| 46. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | 22.12 |  |
| 47. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. | 27.12 |  |
| 48. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. | 28.12 |  |
| 49. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине | 29.12 |  |
| 50. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. | 17.01 |  |
| 51. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах с включением подъемов и спусков. | 18.01 |  |
| 52. | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. | 19.01 |  |
| 53. | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. | 24.01 |  |
| 54. | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. | 25.01 |  |
| 55. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | 26.01 |  |
| 56. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | 31.01 |  |
| 57. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | 01.02 |  |
| 58. | Техника одновременных ходов. | 02.02 |  |
| 59. | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. | 07.02 |  |
| 60. | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход | 08.02 |  |
| 61. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход | 09.02 |  |
| 62. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход | 14.02 |  |
| 63. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | 15.02 |  |
| 64. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | 16.02 |  |
| 65. | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. | 21.02 |  |
| 66. | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. | 22.02 |  |
| 67. | Преодоление подъемов и спусков. | 24.02 |  |
| 68. | Преодоление подъемов и спусков. | 28.02 |  |
| 69. | Преодоление подъемов и спусков. Способы торможения. | 01.03 |  |
|  | **Спортивные игры (17 ч)** |  |  |
| 70. | Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. | 02.03 |  |
| 71. | Волейбол. Передача мяча над собой через сетку. | 07.03 |  |
| 72. | Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. | 09.03 |  |
| 73. | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 11.03 |  |
| 74. | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. | 14.03 |  |
| 75. | Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. | 15.03 |  |
| 76. | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. | 16.03 |  |
| 77. | Волейбол. Тактика свободного нападения. | 21.03 |  |
| 78. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 22.03 |  |
| 79. | Баскетбол. Ведение мяча. | 23.03 |  |
| 80. | Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 04.04 |  |
| 81. | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места. | 05.04 |  |
| 82. | Баскетбол. Учебная игра. | 06.04 |  |
| 83. | Баскетбол. Штрафной бросок. | 11.04 |  |
| 84. | Баскетбол. Позиционное нападение со сменой места. | 12.04 |  |
| 85. | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | 13.04 |  |
| 86. | Баскетбол. Учебная игра. | 18.04 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (7 ч)** |  |  |
| 87. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 19.04 |  |
| 88. | Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий | 20.04 |  |
| 89. | Бег по пересеченной местности, преодоление вертикальных препятствий | 25.04 |  |
| 90. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий прыжком. | 26.04 |  |
| 91. | Бег по пересеченной местности, преодоление вертикальных препятствий | 27.04 |  |
| 92. | Бег по пересеченной местности, преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 02.05 |  |
| 93. | Бег по пересеченной местности (3 км). | 03.05 |  |
| 94. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. | 04.05 |  |
| 95. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции. | 10.05 |  |
| 96. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции. | 11.05 |  |
| 97. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции. | 13.05 |  |
| 98. | Спринтерский бег. Бег на результат (*60 м*). | 16.05 |  |
| 99. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 17.05 |  |
| 100. | Прыжок в высоту. Подбор разбега. Метание малого мяча. | 18.05 |  |
| 101. | Прыжок в высоту. Отталкивание. Переход планки. Метание малого мяча. | 23.05 |  |
| 102-103-104-105 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | 24.05,  25.05,  30.05, 31.05 |  |