

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

**Рабочая образовательная программа  
по адаптивной физической культуре**

**Класс: 8А**

**Учитель:  
Гнездилова М.В.**

**2024 – 2025 учебный год**

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>5</b>
<b>III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b>	<b>6</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	10	
3	Легкая атлетика	20	
4	Спортивные игры	37	
	<b>Итого:</b>	67	

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

#### *Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений, развития физических качеств  
у обучающихся 8 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение

(чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

**Описание материально-технического обеспечения:**

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений

металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настлан досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брусья настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

**Дидактическое оснащение:**

1. Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов;
2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8А класс

1 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>1</b>			
1	1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	1	02.09.24.	Бег 30, 500 м, прыжки с места, отжимание, пресс, гибкость, сила, рост, вес, ОГК	
		<b>Игры</b>	<b>15</b>			
2	2	Правила ТБ на уроках футбола. Ведение мяча	1	05.09.24.		
3	3	Учебная игра в футбол	1	09.09.24.	Удары по мячу	
4	4	Учебная игра в футбол	1	12.09.24.	Передача мяча	
5	5	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	16.09.24.	Учебная игра	
6	6	Подача мяча	1	19.09.24.	Учебная игра	
7	7	Удар по мячу	1	23.09.24.	Учебная игра	
8	8	Взаимодействие игроков на площадке	1	26.09.24.	Учебная игра	
9	9	Учебная игра в лапту	1	30.09.24.		
10	10	Правила ТБ на уроках волейбола	1	03.10.24.	Учебная игра в пионербол	
11	11	Приём и передача мяча	1	07.10.24.	Приём и передача мяча на месте	
12	12	Приём и передача мяча	1	10.10.24.	Приём и передача мяча после перемещений	

13	13	Приём и передача мяча	1	14.10.24.	Нижняя прямая подача мяча	
14	14	Подача мяча	1	17.10.24.	Учебная игра в "квадрат"	
15	15	Подача мяча	1	21.10.24.		
16	16	Учебная игра в пионербол	1	24.09.24.	Игра у сетки	
По программе: 16 часов Выдано: 16 часов						

**8А класс  
2 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		<b>Игры</b>	<b>16</b>			
17,18	1,2	Перестрелка. Броски малого мяча	2	07.11.24,11.11.24		
19	3	Совершенствование бросков малого мяча	1	14.11.24.	Тактические действия игроков	
20,21	4,5	Учебная игра "Перестрелка"	2	18.11.24,21.11.24	Учебная игра с подсказом учителя	
22	6	Подача в настольном теннисе	1	25.11.24.	Разновидности ударов	
23	7	Подача в настольном теннисе	1	28.11.24.	Игра с применением различных ударов по заданию учителя	
24	8	Учебная игра в настольный теннис	1	02.12.24.	Одиночная игра	
25	9	Учебная игра в настольный теннис	1	05.12.24.	Парная игра	
26	10	Правила игры на уроках баскетбола. Перемещения в стойке баскетболиста	1	09.12.24.	Подвижные игры с перемещениями	
27	11	Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1	12.12.24.	Эстафеты с перемещениями	
28	12	Ведение мяча в движении. Обводка.	1	16.12.24.	Обводка конусов, учеников, стоящих с мячом.	
29	13	Учебная игра в баскетбол	1	19.12.24.	Ведение и обводка правой и левой рукой	
30	14	Ведение мяча. Обводка.	1	23.12.24.	Ведение мяча на месте	
31	15	Ведение мяча. Обводка.	1	26.12.24.	Ведение мяча в движении. Игра "Салки баскетболистов"	

32	16	Броски мяча в корзину с места.	1	28.12.24.	Броски мяча с места. Броски мяча в движении	
По программе: 16 часов Выдано: 16 часов						

**8А класс  
3 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>			
33,34	1,2	Строевые упражнения	2	13.01.25,16.01.25	Фланг, интервал, дистанция. Передвижения по ориентирам	
35,36	3,4	Строевые упражнения	2	20.01.25,23.01.25		
		<b>Игры</b>	<b>3</b>			
37	5	Приём и передача в бадминтоне	1	27.01.25.		
38	6	Учебная игра в бадминтон	1	30.01.25.		
39	7	Игра "Последний герой"	1	03.02.25.	Урок - соревнование	
		<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>			
40,41	8,9	Правила ТБ на уроках гимнастики. Прыжок через козла	2	06.02.25.10.02.25	Прыжок ноги врозь	
42,43	10,11	Разучивание гимнастических комбинаций	2	13.02.25.17.02.25	Длинный кувырок-кувырок назад в полушпагат- стойка на голове -стойка на лопатках- колесо -рандат	
44,45	12,13	Самостоятельное выполнение гимнастических комбинаций	2	20.02.25.24.02.25		
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>			
46,47	14,15	Прыжковые упражнения	2	27.02.25.03.03.25	Выпрыгивание вверх, прыжки на одной ноге, прыжок вниз -вверх	
48,49	16,17	Прыжок в высоту	2	06.03.25.10.03.25	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Сгибание - разгибание в упоре лёжа	
		<b>Игры</b>	<b>3</b>			

50,51	18,19	Правила ТБ во время игры в Дартс. Игра.	2	13.03.25.17.03.25	Самостоятельная игра с подсказом	
52	20	Игра "Квадрат"	1	20.03.25.	Самостоятельная игра с подсказом	
По программе: 20 часов Выдано: 20 часов						

**8А класс  
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия
		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>		
53,54	1,2	Круговая тренировка	2	31.03.25. 03.04.25.	Отжимание, приседание, упор -присед -упор -лёжа
55,56	3,4	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	2	07.04.25. 10.04.25.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами
57	5	Прыжки в длину	1	14.04.25.	Отрабатывание толчка для прыжка в длину
58	6	Прыжки в длину	1	17.04.25.	Прыжки в длину способом "согнув ноги"
59	7	Прыжки в длину	1	21.04.25.	Прыжки в длину с небольшого разбега
60,61	8,9	Бег с низкого старта	2	24.04.25. 28.04.25.	Выбегание с низкого старта из различных и.п.
62	10	Бег 100 м на скорость	1	05.05.25.	Старт из положения с опорой на одну руку
63,64	11,12	Скоростной бег. Эстафета 4 по 100м	2	12.05.25. 15.05.25.	Правила передачи эстафетной палочки
65	13	Спортивно - силовая подготовка	1	19.05.25.	Правила судейства бега, прыжков, метаний.
66,67	14,15	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	2	22.05.25. 26.05.25.	Бег 30, 500 м, прыжки с места, отжимание, пресс, гибкость, сила. Рост, вес,) ОГК
По программе: 15 часов Выдано: 15 часов					

По программе за год: 67 часов  
Выдано за год: 67 часов