****

**Рабочая программа**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень, 8 класс**

**/ на основе Примерной**

**программы «физического воспитания»; УМК под ред.**

**В.И. Лях/**

Составитель: Сумбаева Т.В.,

учитель физической культуры

МАОУ СОШ №24,

**Калининград 2019**

**планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мениеорганизовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работатьиндивидуально и в группе:находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; наполнение словарного запаса спортивной терминологией.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

  **В области коммуникативной культуры:**

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**В области познавательной культуры:**

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне**

***Учащийся 6 класса научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащиеся 8 класса должны**

**Знать:**

* правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
* основные этапы развития физической культуры в России;
* упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
* правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
* основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
* понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
* значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
* приемы закаливания во все времена года;
* правила одной из спортивных игр.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

**Уровень физической подготовленности учащихся 13–14 лет (8 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | девочки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическое упражнение  | Низкийуровень | ниже среднего | cреднийуровень | выше среднего | Высокий уровень | Низкийуровень | ниже среднего | среднийуровень | выше среднего | Высокийуровень |  |
| Бег 30 м.(сек.) | 6,3ибольше | 6,2 | 6,1-5,5 | 5,4-5,1 | 5,0именьше | 6,4ибольше | - | 6,3-5,7 | 5,6-5,2 | 5,1именьше |  |
| Прыжок в длину с места (см.) | 140именьше | 141-159 | 160-180 | 181-194 | 195ибольше | 130именьше | 131-149 | 150-175 | 176-184 | 185ибольше |  |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | +2именьше | +3-+5 | +6-+8 | +9 | +10ибольше | +4меньше | +5-+7 | +8 - +10 | +11-+14 | +15ибольше |  |
| Подтягивание(раз) | 1 | 2-3 | 4-5 | - | 6ибольше | 4именьше | 5-9 | 10-14 | 15-18 | 19ибольше |  |
| Бег 1000 м.(мин. сек.) | 7,46ибольше | 7,45-6,46 | 6,45-5,46 | 5,45-4,47 | 4,46именьше | 8,21ибольше | 8,20-7,21 | 7,20-6,21 | 6,20-5,21 | 5,20именьше |  |

13 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мальчики | девочки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическое упражнение  | Низкийуровень | ниже среднего | среднийуровень | выше среднего | Высокий уровень | Низкийуровень | ниже среднего | среднийуровень | выше среднего | Высокийуровень |  |
| Бег 30 м.(сек.) | 6,0ибольше | 5,9 | 5,8-5,4 | 5,3-5,0 | 4,9именьше | 6,2ибольше | 6,1 | 6,0-5,4 | 5,3-5,1 | 5,0именьше |  |
| Прыжок в длину с места (см.) | 145именьше | 146-164 | 165-180 | 181-199 | 200ибольше | 135именьше | 136-154 | 155-175 | 176-189 | 190ибольше |  |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | +2именьше | +3-+5 | +6 - +8 | +9 | +10ибольше | +5именьше | +6-+8 | +9-+11 | +12-+15 | +16ибольше |  |
| Подтягивание(раз) | 1 | 2-3 | 4-6 | - | 7ибольше | 4именьше | 5-10 | 11-15 | 16-19 | 20ибольше |  |
| Бег 1000 м.(мин. сек.) | 7,31ибольше | 7,30-6,31 | 6,30-5,31 | 5,30-4,31 | 4,30именьше | 8,11ибольше | 8,10-7,11 | 7,10-6,11 | 6,10-5,11 | 5,10именьше |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на  развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтрольпризанятияхлегкойатлетикой.

**Список литературы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П., Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009.
4. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 2009г. – №4. – С. 1-103.

Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2009г.

**Тематическое планирование уроков физической культуры для 8 класса (базовый/профильный)**

**Учебник, автор, издательство, год: Физическая культура под редакцией В.И.Лях**

**Рассчитано на 102 часов ( 3 в неделю). В т.ч. ВПМ «Подвижные игры народов России», 31 час**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы, тема, тема урока** | **Кол-во часов на раздел, тему** |
|
|
| ***I.*** | ***Легкая атлетика***  | ***27*** |
| 1 | Основы знаний. Т.Б | 1 |
| 2 - 3 | Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 |
| 4-5 | Высокий старт ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 6-7 | Финальное усилие. Эстафеты ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 8 | Развитие скоростных способностей ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 9-10 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 11 | **Метание.** Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 12 | Метание мяча на дальность ВПМ «Подвижные игры народов России» | 1 |
| 13-14 | **Прыжки.** Развитие силовых способностей и прыгучести | 2 |
| 15 | Прыжок в длину с разбега ВПМ «Подвижные игры народов России» | 1 |
| 16-17 | **Длительный бег.** Развитие выносливости | 2 |
| 18-19 | Развитие силовой выносливости ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 20-21 | Преодоление препятствий ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 22-23 | Переменный бег ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 24-25 | Гладкий бег | 2 |
| 26-27 | Гладкий бег ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
|  | II четверть***Гимнастика*** | **14** |
| 28 | Т.Б. Основы знаний | 1 |
| 29-31 | Акробатические упражнения | 3 |
| 32-33 | Развитие гибкости ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 34-36 | Упражнения в висах и упорах. | 3 |
| 37-39 | Развитие силовых способностей | 3 |
| 40-41 | Прыжок через козла ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 42 | ***Баскетбол*** Стойки и передвижения, повороты, остановки. | **21**1 |
| 43-44 | Ловля и передача мяча. | 2 |
| 45-46 | Ведение мяча ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 47-48 | Бросок мяча  | 2 |
| 49-50 | **II четверть.**Тактика свободного нападения | 2 |
| 51-52 | Вырывание и выбивание мяча. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 53-54 | Вырывание и выбивание мяча. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 55-56 | Нападение быстрым прорывом. | 2 |
| 57-58 | Взаимодействие двух игроков ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 59-60 | Игровые задания | 2 |
| 61-62 | Развитие кондиционных и координационных способностей. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 63-64 | **Волейбол.**Стойки и передвижения, повороты, остановки. | **16**2 |
| 65-66 | Прием и передача мяча. | 2 |
| 67-68 | Прием и передача мяча. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 69-70 | Нижняя подача мяча. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 71-72 | Верхняя передача мяча (н/у.). ВПМ «Подвижные игры народов России» | 4 |
| 73-75 | Развитие координационных способностей. ВПМ «Подвижные игры народов России»  | 2 |
| 76-78 | Тактика игры. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 79-80 | IV четверть***Легкая атлетика*** Преодоление препятствий | **27**2 |
| 81-82 | Развитие выносливости. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 83-84 | Переменный бег ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 85-86 | Кроссовая подготовка ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 87 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 88 | Гладкий бег ВПМ «Подвижные игры народов России» | 1 |
| 89 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 90 | Высокий старт ВПМ «Подвижные игры народов России» | 1 |
| 91-92 | Финальное усилие. Эстафеты. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 93-94 | Развитие скоростных способностей. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 2 |
| 95-96 | Развитие скоростной выносливости | 2 |
| 97 | Развитие скоростно-силовых способностей. Промежуточная аттестация | 1 |
| 98-99 | Метание мяча на дальность.  | 2 |
| 100 | Метание мяча на дальность. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 1 |
| 101 | Развитие силовых способностей и прыгучести ВПМ «Подвижные игры народов России» | 1 |
| 102 | Кроссовая подготовка ВПМ «Подвижные игры народов России» | 1 |