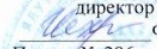


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И. Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф. Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 6 класса,
обучающихся по адаптированной
программе VIII вида

Составитель РП

Мухамедов Ранис Анисович,
учитель физической культуры

Год составления 2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Содержание учебного предмета

Изучение предметной области "Физическая культура:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической

подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять

индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих о

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Знания о физической культуре.

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика (8 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 1500 м девочки, до 2000 м мальчики. Равномерный бег до 10 мин. Медленный бег до 10 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий.

Гимнастика с основами акробатики (8 часа)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувытывания назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекувытывания из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

Лыжная подготовка (7 часов)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-15 С без ветра, -12С и скорости ветра до 5м/с, -8С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся 14-15 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Спортивные игры (11 часов)

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Высокий старт, стартовый разгон 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. История развития нормативов ГТО	1
		Всего: 1
2	Высокий старт и стартовый разгон 15-30 м. ОРУ. Бег по дистанции 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Передача палочки. Развитие скоростных качеств. <i>История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть).</i>	1
3 - 4	Стартовый разгон. Финиширование. Бег 3х50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета с передачей палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	2
5	Бег 30 м, 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Эстафета. Выполнение нормативов ГТО	1
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов, подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м с 8-10 м. Терминология прыжков в длину. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	1

8	Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках	1
9	Метание мяча в коридоре шириной 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1
10	Метание мяча на дальность	1
11	ОРУ. Бег 1000 м. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Игра в лапту. Развитие выносливости.	1
		Всего: 10
12	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прием двумя руками снизу в парах. ОРУ. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
13	Стойка и передвижение игрока. Передача сверху двумя над собой и в парах через зону. Прием снизу двумя в парах через зону. Нижняя прямая подача. ОРУ. Игра в мини-волейбол. Значение Ф.К. в формировании ЗОЖ.	1
14	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и прием снизу двумя над собой и через зону	1
15	Нижняя прямая подача. ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафеты. Правила игры в волейбол.	1
16	Передвижения игрока в стойке. Передача мяча двумя сверху в парах, тройках через зону, через сетку. Прием двумя в парах в зоне и через зону.	1
17	Нижняя прямая подача. Эстафеты. ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и силовых качеств.	1
18	ОРУ. Передвижение в стойке. Передача двумя сверху в парах через сетку	1
		Всего: 7
19	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
		Всего: 1

20 - 22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей.	3
23	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
24	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Всего: 5
25	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
26 - 27	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с обручем.	2
28 - 29	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упр-й)	2
		Всего: 5
30	ТБ. ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Развитие координации и гибкости.	1
31	ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату в два-три приема.	1
32	Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячами. Лазание по канату в два-три приема на расстояние	1
		Всего: 3
33	Инструктаж по ПБ. На учебном круге провести попеременное скольжение без палок, провести учет освоения техники попеременного 2-шажного хода.	1

		Всего: 1
34	Закрепление и совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного и 2-шажного. Пройти со средней скоростью 1 км.	1
35	На учебном кругу совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. Принять на оценку одновременный одношажный ход	1
36	Пройти 2 км со средней скоростью. Развитие силовых качеств и выносливости.	1
37	Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор: повторить технику торможение плугом, спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом.	1
38	Пройти 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями.	1
39	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске.	1
40	Эстафеты встречные с использованием склонов 150 м, линейные круговые с этапом 200 м. Развитие скоростной выносливости.	1
41	Пройти на скорость 1 км с раздельным стартом. Игры по выбору.	1
42	Пройти на скорость 2 км с раздельным стартом. Игры по выбору.	1
43	Совершенствовать и проверить освоение техники подъёмов и спусков.	1
44	Разучить подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо, влево.	1
45	Одновременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок.	1
46	Прикидка дистанцию 2км. Учить повороту махом.	1
47	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти 3 км со средней скоростью	1
48	Контрольный урок-соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики).	1

		Всего: 15
49	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Инструктаж по ТБ.	1
50	Стойки и передвижения. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди в движении.	1
51	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	1
52	Стойки и передвижения. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте	1
		Всего: 4
53	Передвижения и остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
		Всего: 1
54	Передачи в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координации	1
55	Передвижения и остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
56	Передачи в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координации.	1
57 - 58	ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	2
59 - 60	ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход планки и приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	2
61	Высокий старт 15-30 м и стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Игры. <i>Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).</i>	1

62	Высокий старт 15-30 м. Старты из различных положений. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Игры.	1
63	Бег на 30 и 60 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игры.	1
64	Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные метательные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и «Лапта». ТБ.	1
65	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	1
66 - 67	Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках.	2
68	ОРУ. Бег 1000 м. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Игра в лапту. Развитие выносливости. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).</i>	1
		Всего: 15
69	История шахмат. Знакомство с шахматной доской .Шахматными терминами.	1
		Всего: 1
70	Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	1
71	Начальная расстановка фигур перед игрой.	1
72	Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем.	1
73	Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.	1
74	Слон. Слон в игре.	1
75	Ладья против слона.	1

76	Ферзь. Ферзь в игре.	1
77	Ферзь против ладьи и слона.	1
78	Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.	1
79	Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.	1
80	Король. Король против других фигур.	1
81	Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о шахе .Защита от шаха.	1
82	Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.	1
83	Ставим мат.	1
84	Рокировка. Длинная и короткая рокировка.	1
85	Шахматная партия.	1
86	Короткие шахматные партии.	1
87	Законы дебюта. Детский мат.	1
88	Мат двумя ладьями.	1
89	Мат двумя слонами.	1
90	Мат ладьёй и ферзей	1
91	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.	1

92	Шахматная партия.	1
		Всего: 23
93	Техника безопасности. Бег 200м	1
94	Бег 300м	1
95	Длительный бег с чередованием с ходьбой	1
96	Бег 800м	1
97	Бег 1000м. Результаты по ГТО	1
98	Бег 1500м. Результаты по ГТО	1
99	Бег 2000м. Результаты по ГТО	1
100 - 102	Бег по пересечённой местности	3
		Всего: 10