

Рассмотрено на  
заседании МО  
*Е.Н. Старченкова* Старченкова Е.Н.  
Протокол № 1  
«16» августа 2020 г.

Утверждено  
Директор школы  
Соскова Н.А.  
Приказ № 68  
«26» 08 2020 г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по физической культуре для обучающихся 6 – 9 классов общеобразовательной школы интернат

Рабочая программа разработана на основе программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, автор А.А.Дмитриев, И.Ю.Жуковин.

Рабочую программу разработал  
учитель физической культуры  
Шех Сергей Владимирович

2020год

Рабочая программа создана на основе:

1. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 6–9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2013г.

#### **Структура документа:**

1. **Пояснительную записку**, раскрывающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели изучения.
2. **Основное содержание** с распределением учебных часов по годам обучения и отдельным темам.
3. **Требования к уровню подготовки** обучающихся в каждом классе отдельно и требования к знаниям выпускников.
4. **Тематическое планирование.**
5. **Материально-техническое обеспечение.**
6. **Календарно - тематическое планирование (Приложение)**

#### **Цели и задачи обучения**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебного плана школы количество часов распределяется следующим образом:

- 6класс – 68 часов (2 часа в неделю).
- 7класс – 68 часов (2 часа в неделю).
- 8класс – 68 часов (2 часа в неделю).
- 9класс – 68 часов (2 часа в неделю).

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **6 КЛАСС**

#### **Гимнастика и акробатика.**

**Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры .**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.

Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду....

## 7 КЛАСС

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- **с набивными мячами;**
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика .

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом

"перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору Юм.

Лыжная подготовка .

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км . (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры (16 часа).

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

- 8 КЛАСС

**Гимнастика и акробатика.**

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;

- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика .**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на \* 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (18 часов).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

### **Лыжная подготовка.**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4

км по

среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

#### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

## **9 КЛАСС**

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

- опорный прыжок;
- игры на снегу, льду.

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на \* 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (18 часов).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

### **Лыжная подготовка (18 часов).**

Занятия лыжами, значение эти» занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом наместе. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры (16 часов).**

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через



сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **6 КЛАСС**

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжок в длину с разбега; метание на дальность малого мяча, бег 500 м. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре- мае (избирательно).

## 7 КЛАСС

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжок в длину с разбега; метание малого мяча на дальность, бег 500 м. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре- мае. различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

## 8 КЛАСС.

**Обучающиеся должны знать:**

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
  - простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
  - как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- Обучающиеся должны уметь:
- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;
  - бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
  - выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);
  - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;
  - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге.
- Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжок в длину с разбега; сила кисти (правой, левой), метание малого мяча на дальность, бег 500 м. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

-

## 9 КЛАСС.

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжок в длину с разбега; метание малого мяча на дальность, бег 500 м. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре- мае (избирательно).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы программы	Количество часов			
		6 класс	7 класс	класс	9 класс
1	Гимнастика и акробатика	15	15	15	15
2	Лёгкая атлетика	19	19	19	19
3	Лыжная подготовка	18	18	18	18
4	Подвижные и спортивные игры	16	16	16	16
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для занятий в школе имеется спортивный зал (5 х 8м), баскетбольная, волейбольная и футбольная площадка (20 х 10м), спортивный городок с перекладиной, брусьями, гимнастической стенкой. Определена лыжная трасса. Имеется её схема. Оснащённость спортивным инвентарём удовлетворительная. Имеется 5 футбольных, 4 волейбольных, 10 баскетбольных мячей, 10 гимнастических матов. Есть инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности. Медицинская аптечка укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. Освещённость в спортивном зале соответствует норме – 250 лк. Целостность пола в спортивном зале также соответствует нормативным требованиям.

**приложение**

### Календарно – тематическое планирование 6 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекц ия
<b>Легкая атлетика 11 ч.</b>				
1	1	Т.Б. на уроках физической культуры.		
2	2	Прыжки на одной ноге.		
3	3	Бег с ускорением на отрезках до 60м.		
4	4	Ходьба с изменением направления.		
5	5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».		
6	6	Понятие о технике спортивной ходьбы.		
7	7	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.		
8	8	Бег на 60 м. с низкого старта.		
9	9	Эстафетный бег.		
10	10	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
11	11	Контроль физического развития (бег 60м., метание мяча).		
<b>Игры 10 ч.</b>				
12	1	Игра «Перестрелка».		
13	2	Правило игры в волейбол.		
14	3	Стойка и перемещение волейболиста.		
15	4	Передача мяча сверху.		
16	5	Передача мяча снизу.		
17	6	Прямая нижняя передача.		
18	7	Передача мяча сверху в парах.		
19	8	Передача мяча сверху и снизу в парах.		

20	9	Учебная игра (волейбол).		
21	10	Совершенствование навыков игры в волейбол.		
<b>Гимнастика 11 ч</b>				
22	1	Строевые упражнения.		
23	2	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.		
24	3	Координация движений в прыжковых упражнениях.		
25	4	Дыхательные упражнения во время медленного бега.		
26	5	Упражнения на расслабления мышц.		
27	6	Упражнения на осанку.		
28	7	Упражнения с гимнастическими палками.		
29	8	Упражнения с обручами.		
30	9	Упражнения со скакалками.		
31	10	Упражнения на равновесие.		
32	11	Переноска груза и передача предметов.		
<b>Лыжная подготовка 18 ч.</b>				
33	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
34	2	Подбор лыжного инвентаря.		
35	3	Совершенствование навыков одновременного бесшажного хода.		
36	4	Одновременный одношажный ход.		
37	5	Совершенствование торможения «плугом».		
38	6	Подъём «полуёлочкой».		
39	7	Подъём «полулесенкой».		
40	8	Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 40-60 м.		
41	9	Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 150-200 м.		
42	10	Игра «Слалом».		
43	11	Игра «Подбери флажок».		
44	12	Игра «Пустое место».		
45	13	Игра «Метко в цель».		
46	14	Лыжная эстафета по кругу.		
47	15	Спуск с горы в низкой стойке.		
48	16	Спуск с горы в средней стойке.		
49	17	Прохождение дистанции до 3 км.		
50	18	Прохождение дистанции до 3 км. с учётом времени.		
<b>Спортивные игры 6 ч.</b>				
51	1	Баскетбол. Правила игры.		

52	2	Передача мяча двумя руками от груди.		
53	3	Ведение мяча.		
54	4	Эстафеты с ведением мяча.		
55	5	Настольный теннис. Подача слева и справа.		
56	6	Одиночные игры.		
<b>Гимнастика 4 ч.</b>				
57	1	Прыжок в упор присев на козла.		
58	2	Прыжок боком с опорой на ногу.		
59	3	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.		
60	4	Лазание по гимнастической стенке.		
<b>Легкая атлетика 8 ч.</b>				
61	1	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».		
62	2	Отработка отталкивания при выполнении прыжка в длину.		
63	3	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
64	4	Метание малого мяча на дальность.		
65	5	Толкание набивного мяча.		
66	6	Прыжок в высоту способом «перешагиванием».		
67	7	Контроль физического развития (60 м., прыжки в длину).		
68	8	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		

**Приложение.**

**Календарно – тематическое планирование 7 класс.**

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
<b>Лёгкая атлетика 11 часов.</b>				
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
2	2	Ходьба в различном темпе.		
3	3	Бег в гору и под гору на отрезке 30м.		
4	4	Бег с переменной скоростью до 5 мин.		
5	5	Стартовый разгон.		
6	6	Эстафета 4х60.		
7	7	Метание малого мяча в цель из положения лёжа.		

8	8	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».		
9	9	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».		
10	10	Контроль физического развития (бег 100м., метание мяча).		
11	11	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
		<b>Спортивные игры 10 часов.</b>		
12	1	Игры на внимание.		
13	2	Игры с прыжками.		
14	3	Игры тренирующие наблюдательность.		
15	4	Игры с бегом.		
16	5	Волейбол. Правила игры.		
17	6	Передача мяча сверху и снизу.		
18	7	Приём мяча.		
19	8	Приём и передача мяча.		
20	9	Учебная игра.		
21	10	Учебная игра.		
		<b>Гимнастика 11 часов.</b>		
22	1	Строевые упражнения.		
23	2	Упражнения на развитие координации движения.		
24	3	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.		
25	4	Упражнения со скакалками.		
26	5	Переноска груза и передача предмета.		
27	6	Упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава и стоп.		
28	7	Упражнения на дыхание.		
29	8	Упражнения для расслабления мышц.		

30	9	Упражнения укрепляющие осанку.		
31	10	Упражнения с гимнастическими палками.		
32	11	Упражнения с обручами.		
		<b>Лыжная подготовка 18 часов.</b>		
33	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
34	2	Подбор лыжного инвентаря.		
35	3	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		
36	4	Совершенствование одношажного хода.		
37	5	Одновременный двушажный ход.		
38	6	Поворот махом на месте.		
39	7	Комбинированное торможение спусков.		
40	8	Преодоление подъёмов.		
41	9	Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60м.		
42	10	Передвижение в быстром темпе по кругу 150-200м.		
43	11	Лыжные эстафеты по кругу.		
44	12	Лыжные эстафеты по кругу.		
45	13	Игра на лыжах «Переставь флажок».		
46	14	Игра на лыжах «Попади в круг».		
47	15	Игра на лыжах «Кто быстрее».		
48	16	Передвижение на лыжах до 2км.		
49	17	Передвижение на лыжах до 3,5км.		
50	18	Передвижение на лыжах 2 км. с учётом времени.		
		<b>Спортивные игры 6 часов.</b>		
51	11	Игры с переноской грузов.		
52	12	Игры с бросанием, ловлей, метанием.		
53	13	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
54	14	Прямая передача мяча.		



55	15	Действие атакующего игрока.		
56	16	Действие игрока в защите.		
<b>Гимнастика 4 часа.</b>				
57	12	Лазанье		
58	13	Подтягивание в висе.		
59	14	Равновесие.		
60	15	Выполнение опорного прыжка.		
<b>Лёгкая атлетика 8 часов.</b>				
61	11	Метание набивного мяча.		
62	12	Толкание набивного мяча.		
63	13	Метание малого мяча на дальность.		
64	14	Прыжки со скакалкой.		
65	15	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».		
66	16	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		
67	17	Контроль физического развития (бег 100м., прыжки в длину).		
68	18	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		

**Календарно – тематическое планирование 8 класс.**

№ урока в теме	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
<b>Лёгкая атлетика 11 часов.</b>				
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
2	2	Пеший переход по слабо пересечённой местности.		
3	3	Медленный бег в равномерном темпе 12мин.		
4	4	Бег с изменением скорости по сигналу.		
5	5	Бег на 100м. на скорость.		

6	6	Эстафета 4x100.		
7	7	Бег с преодолением препятствий до 100м.		
8	8	Бег 500м.		
9	9	Кросс 500м. по пересечённой местности.		
10	10	Контроль физического развития (бег 100м., метание мяча).		
11	11	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
		<b>Спортивные игры 10 часов.</b>		
12	1	Волейбол. Правила игры.		
13	2	Приём и передача мяча сверху.		
14	3	Приём и передача мяча снизу.		
15	4	Отработка приёма и передачи мяча в парах.		
16	5	Верхняя прямая передача в прыжке.		
17	6	Верхняя прямая подача.		
18	7	Прямой нападающий удар через сетку.		
19	8	Прыжки у сетки.		
20	9	Учебная игра.		
21	10	Учебная игра.		
		<b>Гимнастика 11 часов.</b>		
22	1	Строевые упражнения.		
23	2	Строевая стойка, движение головы.		
24	3	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.		
25	4	Упражнения на дыхание.		
26	5	Упражнение на развитие кистей руки пальцев.		
27	6	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.		
28	7	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук, ног.		
29	8	Упражнения для расслабления мышц.		

30	9	Упражнения для развития координации движения.		
31	10	Упражнения с гимнастическими палками.		
32	11	Упражнения с набивными мячами.		
		<b>Лыжная подготовка 18 часов.</b>		
33	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
34	2	Подбор лыжного инвентаря.		
35	3	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		
36	4	Совершенствование одношажного хода.		
37	5	Совершенствование двухшажного хода.		
38	6	Поворот упором.		
39	7	Сочетание различных лыжных ходов на слабо пересечённой местности.		
40	8	Совершенствование техники подъёма и спуска.		
41	9	Передвижение в быстром темпе на отрезке 50-60м.		
42	10	Передвижение в быстром темпе на отрезке 400-500м.		
43	11	Лыжные эстафеты по кругу.		
44	12	Лыжные эстафеты по кругу.		
45	13	Игра на лыжах «Переставь флажок».		
46	14	Игра на лыжах «Попади в круг».		
47	15	Игра на лыжах «Кто быстрее».		
48	16	Передвижение на лыжах до 3км.		
49	17	Передвижение на лыжах до 3км.		
50	18	Передвижение на лыжах 3км. с учётом времени.		
		<b>Спортивные игры 6 часов.</b>		
51	11	Настольный теннис. Тактические приёмы.		
52	12	Одиночные и парные игры.		
53	13	Баскетбол. Ловля мяча, ведение.		

54	14	Передача мяча в парах от груди.		
55	15	Ведение мяча с обводкой препятствий.		
56	16	Учебная игра по упрощённым правилам.		
<b>Гимнастика 4 часа.</b>				
57	12	Упражнения на равновесие.		
58	13	Опорный прыжок.		
59	14	Упражнения для корпуса.		
60	15	Подтягивание в висе.		
<b>Лёгкая атлетика 8 часов.</b>				
61	11	Метание набивного мяча 2кг.		
62	12	Толкание набивного мяча 2кг.		
63	13	Метание малого мяча на дальность.		
64	14	Прыжки со скакалкой до 2мин.		
65	15	Прыжок в длину.		
66	16	Прыжки в высоту.		
67	17	Контроль физического развития (бег 100м., прыжки в длину).		
68	18	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		

### **Календарно – тематическое планирование 9 класс.**

№ урока в	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
<b>Лёгкая атлетика 11 часов.</b>				
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
2	2	Ходьба на отрезках 100-300м. с фиксацией времени.		
3	3	Упражнения в беге на отрезках до 50м.		
4	4	Медленный бег в равномерном темпе 10-15мин.		

5	5	Бег с варьированием скорости до 8мин.		
6	6	Бег на 100м.		
7	7	Бег на 200м.		
8	8	Кросс 2,5км.		
9	9	Совершенствование эстафетного бега 4x100м.		
10	10	Контроль физического развития (бег 100м., метание мяча).		
11	11	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
		<b>Спортивные игры 10 часов.</b>		
12	1	Волейбол. Судейство игры, соревнований.		
13	2	Приём мяча.		
14	3	Передача мяча сверху.		
15	4	Передача мяча снизу.		
16	5	Игра в парах через сетку.		
17	6	Многократный приём мяча снизу.		
18	7	Многократный приём мяча сверху.		
19	8	Блокирование нападающих ударов.		
20	9	Учебная игра.		
21	10	Учебная игра.		
		<b>Гимнастика 11 часов.</b>		
22	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
23	2	Упражнения на развитие мышц кистей.		
24	3	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.		
25	4	Упражнения на дыхание.		
26	5	Упражнения, укрепляющие осанку.		
27	6	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.		
28	7	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук, ног.		

29	8	Упражнения для расслабления мышц.		
30	9	Элементы акробатики.		
31	10	Упражнения с гимнастическими палками.		
32	11	Кувырки назад, в перёд		
		<b>Лыжная подготовка 18 часов.</b>		
33	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
34	2	Подбор лыжного инвентаря.		
35	3	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		
36	4	Совершенствование одношажного хода.		
37	5	Совершенствование одновременного двушажного хода.		
38	6	Поворот на параллельных лыжах		
39	7	Сочетание различных лыжных ходов на слабо пересечённой местности.		
40	8	Совершенствование техники подъёма и спуска.		
41	9	Передвижение в быстром темпе на отрезке 50-60м.		
42	10	Передвижение в быстром темпе по кругу 200-250м.		
43	11	Лыжные эстафеты по кругу 400-500м.		
44	12	Лыжные эстафеты по кругу 400-500м.		
45	13	Игра на лыжах «Переставь флажок».		
46	14	Игра на лыжах «Попади в мишень».		
47	15	Игра на лыжах «Кто быстрее».		
48	16	Передвижение на лыжах до 3км.		
49	17	Передвижение на лыжах до 3км.		
50	18	Передвижение на лыжах 3км. с учётом времени.		
		<b>Спортивные игры 6 часов.</b>		
51	11	Настольный теннис. Совершенствование подач.		
52	12	Одиночные и парные игры.		

53	13	Баскетбол. Правила судейства.		
54	14	Выбивание и вырывание мяча.		
55	15	Передача мяча в движении.		
56	16	Ведение мяча с обводкой условного противника.		
		<b>Гимнастика 4 часа.</b>		
57	12	Комбинация вольных упражнений.		
58	13	Опорный прыжок.		
59	14	Равновесие.		
60	15	Упражнения на преодоление сопротивления.		
		<b>Лёгкая атлетика 8 часов.</b>		
61	11	Прыжок в длину с полного разбега		
62	12	Метание малого мяча на дальность.		
63	13	Толкание набивного мяча 3кг.		
64	14	Метание гранаты 250гр. на дальность.		
65	15	Бег 800м.		
66	16	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		
67	17	Контроль физического развития (бег 100м., прыжки в длину).		
68	18	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		