

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью.

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Задачи обучения:

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
* формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
* развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
* формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
* формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
* формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
* совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
* совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
* формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
* совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
* совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни;
* совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Уроки физической культуры строятся с учетомзнаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
* формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

**Система оценки достижений**

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

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

***Оценка «2»***не ставиться.

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 7 классе

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

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)   
усвоения физических умений и развития физических качеств  
 у обучающихся 7 класса*

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

**Содержание программы**

**Программа состоит из следующих основных разделов:**

-Легкая атлетика;

- Гимнастика;

-Лыжная подготовка;

-Подвижные игры

**Гимнастика.**

**1. Строевые упражнения**

Понятие о строе, шеренге, колонне, двухшережном строе, дистанции. Размыкание уступами. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противоходом.

**2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

**2.1 Упражнения на осанку**

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно.| Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево

**2.2 Дыхательные упражнения**

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

**2.3 Упражнения в расслаблении мышц.**

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

**2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без по мощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

**3. Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах.**

*С гимнастическими палками*. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

*Со скакалками*. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге.

*С набивными мячами* (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

**4. 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*

**5. Акробатические упражнения (элементы, связки).** Выполняются только после консультации врача.

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

**6. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

**7. Лазание и перелезание**

Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

**8. Равновесие**

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.

**9. Опорный прыжок**

Прыжок согнув ноги через козла в ширину (все учащиеся). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

**10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской

различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** |
| 1 | Гимнастика | 17 |
| 2 | Легкая атлетика | 44 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 23 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Основы знаний | В процессе урока |
| 6 | Всего часов | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс часов – 3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** |
|
| **Легкая атлетика – 25 часов** | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой  атлетики. Комплекс ОРУ. Ходьба в быстром темпе | 1 |
| 2 | Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие выносливости | 1 |
| 3 | Бег 30 м. (2-3 повторения) | 1 |
| 4 | Высокий старт, стартовые ускорения 15-20 м. (3-4 повторения) | 1 |
| 5 | Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза). | 1 |
| 6 | Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения) | 1 |
| 7 | Бег 60 м. с фиксированием результата | 1 |
| 8 | Бег 60 м. с фиксированием результата | 1 |
| 9 | Бег 1000 м без учета времени. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9  шагов разбега. | 1 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9  шагов разбега. | 1 |
| 12 | Равномерный бег по пересеченной местности 2 км (м), 1,5  км. (д) без учета времени. | 1 |
| 13 | Бег 1000 м. с фиксированием результата | 1 |
| 14 | Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 |
| 15 | Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега | 1 |
| 16 | Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега | 1 |
| 17 | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов  разбега. | 1 |
| 18 | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов  разбега. | 1 |
| 19 | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы | 1 |
| 20 | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30  секунд. | 1 |
| 21 | Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость). | 1 |
| 22 | Челночный бег 3х10 | 1 |
| 23 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 24 | Метание малого мяча 150 гр. в цель с 12-14 м. | 1 |
| 25 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| **Спортивные игры – 23 часа** | | |
| **Баскетбол – 16 часов** | | |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных  игр (баскетбол). Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 |
| 27 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в  баскетболе. | 1 |
| 28 | Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками. | 1 |
| 29 | Вырывание мяча и выбивание мяча. Защитные действия | 1 |
| 30 | Выбивание мяча и вырывания мяча. Защитные действия | 1 |
| 31 | Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении. | 1 |
| 32 | Ведение мяча после его ловли на месте. Игры с ведением мяча. | 1 |
| 33 | Ведение мяча после его ловли на месте и в движении. | 1 |
| 34 | Бросок мяча одной рукой сверху. Эстафеты | 1 |
| 35 | Бросок мяча одной рукой сверху. Бросок с двух шагов. | 1 |
| 36 | Ведение мяча-бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 37 | Ловля-ведение-остановка-бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 38 | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 39 | Выбор места для держания игрока. Передачи в парах в движении. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 40 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 41 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| **Волейбол – 7 часов** | | |
| 42 | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Обучение навыкам перемещения по площадке. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 43 | Передача мяча двумя руками сверху. Обучение нижней подаче. | 1 |
| 44 | Прием мяча двумя руками снизу. Обучение нижней подаче. | 1 |
| 45 | Передача двумя руками сверху. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 46 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 47 | Передача и прием мяча. Обучение верхней подачи мяча. | 1 |
| 48 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| **Лыжи – 18 часов** | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной  подготовки. Подбор лыж. Построения с лыжами. | 1 |
| 50 | Освоение техники спусков на лыжах. | 1 |
| 51 | Обучение одновременному бесшажному ходу. | 1 |
| 52 | Обучение одновременному бесшажному ходу. | 1 |
| 53 | Закрепление одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 54 | Совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |
| 55 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 56 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 57 | Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |
| 58 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |
| 59 | Подъем «лесенкой» по пологому склону. Прохождение дистанции до 2 км разученными лыжными ходами. | 1 |
| 60 | Торможение «плугом», «полуплугом». | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах 2000 м. в медленном темпе. | 1 |
| 62 | Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6  раз). | 1 |
| 63 | Эстафетный бег на лыжах. | 1 |
| 64 | Передвижение по слабо- и среднепересеченной местности 3 км. (м), 2 км. (д). | 1 |
| 65 | Веселые старты. | 1 |
| 66 | Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м. (2-3 раза) | 1 |
| **Гимнастика-17 часов** | | |
| 67 | Инструктаж по технике безопасности на уроках  гимнастики. Ходьба в разном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Два мороза». | 1 |
| 68 | Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции. Строевой шаг. Повороты направо, налево, кругом. | 1 |
| 69 | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 1 |
| 70 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |
| 71 | Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 72 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 73 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | 1 |
| 74 | Кувырок назад. Кувырок вперед | 1 |
| 75 | «Мост» наклоном назад с помощью. Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 1 |
| 76 | Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 |
| 77 | Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 |
| 78 | Прыжок в упор присев и соскок с поворотом на 90 °. | 1 |
| 79 | Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. | 1 |
| 80 | Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. | 1 |
| 81 | Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на  гимнастической скамейке). Комплекс ОРУ с обручами. | 1 |
| 82 | Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. Эстафеты с набивными мячами. | 1 |
| 83 | Равновесие на одной ноге «ласточка». Равновесие на гимнастическом бревне. | 1 |
| **Легкая атлетика – 19 часов** | | |
| 84 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой  атлетики. Повторение техники низкого старта. | 1 |
| 85 | Низкий старт, стартовый разбег. | 1 |
| 86 | Бег 30 м. с высокого старта. | 1 |
| 87 | Бег 30 м. с высокого старта. | 1 |
| 88 | Техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 89 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 90 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 91 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 92 | Челночный бег 3х10. | 1 |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 94 | Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 95 | Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени. | 1 |
| 96 | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30  сек. Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов. | 1 |
| 97 | Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |
| 98 | Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д) без фиксирования результата. | 1 |
| 99 | Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д) с фиксированием результата | 1 |
| 100 | Метание малого мяча (150гр) на точность и дальность. | 1 |
| 101 | Метание малого мяча (150гр) на дальность. | 1 |
| 102 | Метание малого мяча (150гр) на дальность. | 1 |
|  | **Всего:** | 102 |