

Принято на педагогическом.

«Утверждаю»

совете

Протокол № 1

«Цильнинский район»

Ульяновской области

От 27 августа 2018 года

Директор МОУ Покровской СШ МО

Тигров В.А.

Приказ № 246 от 3 сентября 2018 года

Муниципальное общеобразовательное учреждение Покровская
средняя школа муниципального образования
«Цильнинский район Ульяновской области»

Рабочая программа
для учащихся с нарушениями интеллекта

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 8

Уровень общего образования: начальное общее.

Учитель: Тазетдинова Эльвира Насибулловна

Срок реализации программы: 2018- 2019 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего – 70 часов в год, 2 часа в неделю.

Планирование составлено на основе: Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида по физическому воспитанию 5-9 классов. (А.А.Дмитриев, И.Ю. Жуковин С.И.Виневцев - М.:Просвещение,2013)

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 8-9 класс», издательство Москва .Просвещение 2013

Рабочую программу составила учитель: Тазетдинова Э.Н.

Согласовано: заместитель директора МОУ Покровской СШ Ураксина Е.В.

Рассмотрено на заседании ПМПК

Протокол №1 от 24.08.18г.

Руководитель ПМПК

Ураксина Е.В.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

Физическая культура

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

ГИМНАСТИКА (10 ч.)

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. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ

С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

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). Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему

горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

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.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(16 ч.)

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—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.

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 различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(практический материал) (20ч.)

В зависимости от климатических условий

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. 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).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: 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).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила заливки льда, как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом.

Уметь: выполнять вход в поворот и выход из поворота; бежать в медленном темпе до 500 м; бежать на время 300 м.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(22 ч.)

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.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

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 достижением 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.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: 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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коррекционные. "Регулировщик" "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу" "Обманчивые движения".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Запрещенные движения"; "Ориентир" "Птицы"; "Вызов победителя".

С бегом на скорость. "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину. "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

С метанием мяча на дальность и в цель. "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

С элементами пионерболла и волейбола. "Ловкая подача"; "Пасовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

С элементами баскетбола. «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

С элементами плавания (на воде). «Водолазы», «Установить ориентир», «Сигнал спасать», «Салки в воде с предметами».

Игры на снегу, льду. «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

Резервное время: 2 часа

3 Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Волейбол(12 часов):				
1	Техника безопасности на уроках, спортивных играх	1	4.09	
2	Техника подачи мяча	1	7.09	
3	Техника приёма и передача мяча	1	11.09	
4	Наказания при нарушениях правил игры	1	14.09	
5	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений	1	18.09	
6	Верхняя прямая передача в прыжке Верхняя прямая подача	1	21.09	
7	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление)	1	25.09	
8	Блок (ознакомление) Прыжки вверх с места и с шага	1	28.09	
9	Прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок) Многоскоки	1	2.10	
10	Упражнения с набивными мячами Верхняя передача мяча после перемещения вперед влево, вправо	1	5.10	
11-12	Поддачи нижняя и верхняя прямые Упражнения с гимнастическими палками ОРУ без предметов	2	9.10 12.10	
Баскетбол 10 часов):				
13	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	16.10	
14	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд Ведение мяча с обводкой препятствий Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди	1	19.10	
15	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	23.10	
16	Учебная игра по упрощённым правилам Ускорение 15-20 м (4-6 раз)	1	26.10	
17	Игры: «Эстафеты волейболистов» «Поймай мяч» «Мяч капитану» «Кто больше и точнее»	1	6.11	
18	Контрольные испытания: - прыжок в длину с места- бросок набивного мяча на дальность - бег 60 м	1	9.11	
19	Упражнения с большими мячами	1	13.11	
20	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета	1	16.11	
21	Прыжки со скакалкой до 2 минут Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении	1	20.11	
22	Бросок в корзину с разных позиций и расстояния Упражнения с гимнастическими палками	1	23.11 27.11	
Гимнастика , акробатика (10 часов)				
23	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке Правила безопасности на уроках гимнастики	1	27.11	
24	Строевые упражнения Закрепление всех видов поворотов и перестроений	2	30.11 4.12	
25	ОР и корригирующие упражнения . Дыхательные упражнения Упражнения в расслаблении мышц	1	7.12	

	Упражнения с гимнастическими палками Упражнения со скакалками Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на осанку			
26-27	Акробатические упражнения .Кувырок назад из положения сидя (мальчики) Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) Поворот направо (налево) из положения «мост» (девочки) Комбинация из ранее выученных элементов	2	11.12 14.12	
28	Лазание и перелезание .Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз и канату	1	18.12	
29	Равновесие .Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов, сохраняя равновесие	1	21.12	
30-31	Опорный прыжок . Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину Согнув ноги через козла в ширину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево	2	25.12 11.01	
32	Висы и упоры .Подтягивание на высокой перекладине Вис согнув руки Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Преодоление полосы препятствий	1	15.01	
Лыжная подготовка 20 часов				
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	18.01	
34-37	Совершенствование одновременно бесшажного и одношажного ходов	4	22.01 25.01 39.01 1.02	
38-42	Одновременный двухшажный ход	5	5.02 8.02 12.02 15.02 19.02	
43	Поворот махом на месте	1	22.02	
44	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	26.02	
45-46	Обучение правильному падению при прохождении спусков	2	1.03 5.03	
47	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-7 повторений)	1	12.03	
48	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м (2-3 повт.)	1	15.03	
49	Повторное передвижение в быстром темпе На кругу 200-300 м (2-3 повт.)	1	19.03	
50	Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м	1	22.03	
51	Игры «Переставь флажок» «Кто быстрее»	1	2.04	
52	Передвижение на лыжах 2 км (дев.), 3 км (мальч.) на время	1	5.04	
Легкая атлетика 16 часов				
53	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	9.04	
54	Ходьба на скорость (15-20 мин.) Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 м	1	12.04	
55	Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 -2 км	1	16.04	
56	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках	1	19.04	
57	Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с	1	23.04	

	различного старта Бег с ускорением			
58	Бег на 60 м – 4 раза за урок Бег на 100 м – 2 раза за урок	1	26.04	
59	Кроссовый бег по пересеченной местности – 500-1000 м	1	30.04	
60	Эстафета 4 по 100 м Бег 100 м с преодолением 5-ти препятствий	1	3.05	
61	Прыжки Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом	1	7.05	
62	Прыжки на одной ноге через препятствия Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10- 15 сек.	1	10.05	
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега	1	14.05	
64	Прыжок с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка) Игры	1	17.05	
65	Метание Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат Метание в цель Игры	1	21.05	
66	Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время Игры	1	24.05	
67	Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор Игры	1	28.05	
68	Контрольное тестирование	1	31.05	
69-70	Резерв	2		

