

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Кулундинского района Алтайского края

«Согласовано»  
методическим советом школы  
Протокол № 6 от 30.08.2023г.

Утверждено  
приказом директора школы  
№ 93-Д от 31.08.2023г.

Рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающегося 8 класса  
**ФАООП УО (вариант 1)**  
на 2023-2024 учебный год

с. Кулунда, 2023 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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 8 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 корректирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть 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.

## II. 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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	

4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **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:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять 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;
- совместно участвовать 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 8 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 ставится.

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 8 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 конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися 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 (вариант 1) 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 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, развития физических качеств  
у обучающихся 8 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.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре(8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической	+4	+7	+11	+5	+10	+15

	скамейке (см ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

**IV. Календарно – тематический план по предмету « Адаптивная физическая культура», 8 «А» класс ФГОС – на 2023-2024учебный год  
Коркин Сергей**

№ п/п	Раздел, Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег с переменной скоростью до 5 мин	<b>1</b>		
2	Медленный бег с преодолением препятствий	<b>1</b>		
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	<b>1</b>		
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	<b>1</b>		
5	Равномерный бег 500 м	<b>1</b>		
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	<b>1</b>		
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	<b>1</b>		
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	<b>1</b>		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.  Ведение мяча с изменением направления	<b>1</b>		

10	Ведение мяча с изменением направления	<b>1</b>		
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	<b>1</b>		
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	<b>1</b>		
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	<b>1</b>		
14	Штрафной бросок	<b>1</b>		
15	Вырывание и выбивание мяча	<b>1</b>		
16	Вырывание и выбивание мяча	<b>1</b>		
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам	<b>1</b>		
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам	<b>1</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>14</b>		
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	<b>1</b>		
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	<b>1</b>		
21	Упражнения на преодоление сопротивления	<b>1</b>		
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	<b>1</b>		
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	<b>1</b>		
24	Упражнения с сопротивлением	<b>1</b>		

25	Упражнения с гимнастическими палками	<b>1</b>		
26	Опорный прыжок	<b>1</b>		
27	Опорный прыжок	<b>1</b>		
28	Упражнения для формирования правильной осанки	<b>1</b>		
29	Упражнения со скакалками	<b>1</b>		
30	Упражнения с гантелями	<b>1</b>		
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	<b>1</b>		
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	<b>1</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>		
33	Одновременный одношажный ход	<b>1</b>		
34	Одновременный одношажный ход	<b>1</b>		
35	Коньковый ход	<b>1</b>		
36	Коньковый ход	<b>1</b>		
37	Торможение и поворот «плугом»	<b>1</b>		
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	<b>1</b>		
39	Игра «Гонка на выбывание»	<b>1</b>		
40	Игра «Гонка на выбывание»	<b>1</b>		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	<b>1</b>		
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	<b>1</b>		
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	<b>1</b>		

44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	<b>1</b>		
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	<b>1</b>		
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	<b>1</b>		
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	<b>1</b>		
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	<b>1</b>		
<b>Спортивные игры</b>		<b>8</b>		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	<b>1</b>		
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	<b>1</b>		
51	Нижняя прямая подача	<b>1</b>		
52	Верхняя прямая подача	<b>1</b>		
53	Прием мяча снизу в две руки	<b>1</b>		
54	Прием мяча снизу в две руки	<b>1</b>		
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	<b>1</b>		
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	<b>1</b>		

<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>		
57	Бег на короткую дистанцию	<b>1</b>		
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	<b>1</b>		
59	Прыжок в длину с полного разбега	<b>1</b>		
60	Прыжок в длину с полного разбега	<b>1</b>		
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	<b>1</b>		
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	<b>1</b>		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	<b>1</b>		
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	<b>1</b>		
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	<b>1</b>		
66	Эстафета 4*60 м	<b>1</b>		
67	Эстафета 4*60 м	<b>1</b>		
68	Кроссовый бег до 2000 м	<b>1</b>		
	Итого: 68 учебных часов			



**Календарно – тематический план по предмету « Адаптивная физическая культура», 8 «Б» класс ФГОС – на 2023-2024учебный год**  
**Кириченко Данил**

№ п/п	Раздел, Тема	Колич ество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег с переменной скоростью до 5 мин	<b>1</b>		
2	Медленный бег с преодолением препятствий	<b>1</b>		
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	<b>1</b>		
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	<b>1</b>		
5	Равномерный бег 500 м	<b>1</b>		
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	<b>1</b>		
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	<b>1</b>		
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	<b>1</b>		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.  Ведение мяча с изменением направления	<b>1</b>		
10	Ведение мяча с изменением направления	<b>1</b>		
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	<b>1</b>		
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	<b>1</b>		
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	<b>1</b>		

14	Штрафной бросок	<b>1</b>		
15	Вырывание и выбивание мяча	<b>1</b>		
16	Вырывание и выбивание мяча	<b>1</b>		
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам	<b>1</b>		
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам	<b>1</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>14</b>		
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	<b>1</b>		
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	<b>1</b>		
21	Упражнения на преодоление сопротивления	<b>1</b>		
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	<b>1</b>		
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	<b>1</b>		
24	Упражнения с сопротивлением	<b>1</b>		
25	Упражнения с гимнастическими палками	<b>1</b>		
26	Опорный прыжок	<b>1</b>		
27	Опорный прыжок	<b>1</b>		
28	Упражнения для формирования правильной осанки	<b>1</b>		
29	Упражнения со скакалками	<b>1</b>		

30	Упражнения с гантелями	<b>1</b>		
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	<b>1</b>		
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	<b>1</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>		
33	Одновременный одношажный ход	<b>1</b>		
34	Одновременный одношажный ход	<b>1</b>		
35	Коньковый ход	<b>1</b>		
36	Коньковый ход	<b>1</b>		
37	Торможение и поворот «плугом»	<b>1</b>		
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	<b>1</b>		
39	Игра «Гонка на выбывание»	<b>1</b>		
40	Игра «Гонка на выбывание»	<b>1</b>		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	<b>1</b>		
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	<b>1</b>		
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	<b>1</b>		
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	<b>1</b>		
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	<b>1</b>		
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	<b>1</b>		

47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	<b>1</b>		
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	<b>1</b>		
<b>Спортивные игры</b>		<b>8</b>		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	<b>1</b>		
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	<b>1</b>		
51	Нижняя прямая подача	<b>1</b>		
52	Верхняя прямая подача	<b>1</b>		
53	Прием мяча снизу в две руки	<b>1</b>		
54	Прием мяча снизу в две руки	<b>1</b>		
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	<b>1</b>		
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	<b>1</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>		
57	Бег на короткую дистанцию	<b>1</b>		
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	<b>1</b>		
59	Прыжок в длину с полного разбега	<b>1</b>		
60	Прыжок в длину с полного разбега	<b>1</b>		

61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	<b>1</b>		
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	<b>1</b>		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	<b>1</b>		
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	<b>1</b>		
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	<b>1</b>		
66	Эстафета 4*60 м	<b>1</b>		
67	Эстафета 4*60 м	<b>1</b>		
68	Кроссовый бег до 2000 м	<b>1</b>		
	Итого: 68 учебных часов			





