

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
для **10-А** класса
на 2024-2025 учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

Пояснительная записка

Физическая физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<ul style="list-style-type: none">– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;– знакомство с государственной символикой;– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;– формирование правил поведения в классе, школе, дома;– формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;– формирование уважительного отношения к родному языку.
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<ul style="list-style-type: none">– формирование представлений о дружбе и друзьях;– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;– формирование уважительного отношения к людям разных профессий;– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;– стремление к критическому мышлению;– развитие уверенности в себе и своих силах;– закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета;

	<ul style="list-style-type: none"> – вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам.
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках; – развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность; – развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты); – развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы; – развитие самостоятельности; – развитие уверенности в себе и своих силах.
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; – развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; – стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности; – формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении; – понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; – стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> – понимание активной роли человека в природе; – осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
<p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</p>	<ul style="list-style-type: none"> – развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; – стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности; – стремление к опрятному внешнему виду; – формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

Нормативные документы

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на 2024-2025 учебный год.
- АООП для обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка и туризм», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

В 2024 – 2025 учебном году: 10 класс – 34 рабочих недели.

Средства, методы и формы обучения

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

Формы организации учебного процесса:

- игровые занятия;
- предметно-практическая деятельность;
- элементарная учебная деятельность.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебные пособия, справочные материалы и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Средства контроля

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся применить новые знания на практике. Она помогает выявить затруднения и оказать своевременную помощь учащимся, которые нуждаются в ней.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- тестирование (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- самостоятельная работа;
- проверочная работа;
- практическая работа;
- зачет.

Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:

- проверочные,
- практические.

Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 10 класса представлены в таблице.

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 60 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	186-2000	156-185	145-155	156-165	141-130	130-140
Бег 60 м (сек.)	8,9-8,2	9,5-9,0	9,6 и больше	11,3-11,0	11,9-11,4	12,0 и больше
Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	5	4	2	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	30-35	20-25	12-15	20-25	15-18	10-12

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

Примерное содержание предмета

Строевые упражнения

Совершенствование строевых упражнений. Размыкание «уступами» «девять», «шесть», «три» 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:

Упражнения для удержания груза на голове; поворот кругом; в приседании ноги скрестно; лазание по гимнастической скамейке.

Дыхательные упражнения:

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

Упражнения в расслаблении мышц:

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Фиксированное положение головы при быстрых сменах и. п. Рациональное положение головы при круговых движениях туловищем с различным положением рук; сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками:

Упражнения из и.п. «палку на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз». Выпады вперед, влево, вправо с различным положением палки. Прыжки с различным положением палки. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками:

Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и.п. сидя, стоя, на коленях.

Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку стоя на ней.

С набивными мячами:

Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Катание мяча одной ногой с продвижением. Выполнить 4-6 упражнений с мячами.

Прыжки на месте с мячом.

Упражнения на гимнастической скамейке:

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, наклоны вперед, назад, прыжки через скамейку с напрыгиванием на нее.

Равновесия

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 различным положением рук и с мячом. Ходьба выпадами с различным положением рук, наклоны головы и туловища. Равновесие на правой и левой ногах.

Гимнастика

Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Равновесие-ходьба по наклонной доске (угол 20*).

Равновесие – «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке высотой 60 см. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Легкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (10-20 минут) в различном темпе с различным положением рук, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед).

Бег. Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 сек. Челночный бег (3x10м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5-10 м. Бег с низкого старта; стартовый разгон, старты из различных положений; бег с ускорением и на время(60 м); бег на 40 метров-3-6 раз; бег на 100 м-2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег-500-1000 м. Бег на 80 метров с преодолением. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега, движение рук и ног в полете.

Метание. Метание набивного мяча(2-3 кг) двумя руками вниз, из-за головы, через голову. Метание в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров.

Спортивные и подвижные игры

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, брошенного 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 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 движения – 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.

Футбол. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема; удара внешней частью подъема. Ведение мяча одной ногой в ходьбе, беге. Ведение при смене ног при медленном беге по волнистой линии. «Дриблинг в квадрате».

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные - «Будь внимательным», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название».

С бегом на скорость - «Кто впереди», «Узнай, кто это был?», «Догони ведущего», эстафеты линейные и по кругу.

Игры - прыжки в длину- «Недопрыгнул».

С метанием мяча на дальность и в цель- «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

С элементами баскетбола – «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

С элементами волейбола – «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».

Раздел «Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка»:

1. Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
2. Предупреждение травм и обморожений. Техника попеременных ходов.
3. Техника передвижений коньковым ходом.
4. Техника спусков и торможений, подъём в гору. Лыжная эстафета.
5. Конькобежная подготовка. Теоретические сведения, техника безопасности на льду.
6. Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение, повороты.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Учащиеся должны знать:

Правила поведения на спортивной площадке, в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, спортивного инвентаря. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней гимнастики. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. Основные понятия в баскетболе, правила игры. Основные понятия при игре в волейбол, правила игры в волейбол. Основные понятия при игре в футбол, правила игры в футбол. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Конькобежная подготовка. Теоретические сведения, технику безопасности на льду.

Учащиеся должны уметь:

Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Реже шаг!». Пройти в быстром темпе 10-20 минут; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 минут; равномерно 8 минут; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега.

Волейбол: выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю и боковую. Играть в пас через сетку с партнером. Учебная игра в волейбол.

Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Ведение мяча на месте и в движении. Уметь выполнять финты и обманные движения. Уметь играть в баскетбол.

Футбол: уметь выполнять передачи мяча партнеру, выполнять обводки мяча между фишками, выполнять прием мяча, удары по катящемуся мячу. Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Содержание урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата	
				по плану	по факту
1.	Бег на 100 м с высокого старта.	1ч	текущий		
2.	Бег в равномерном темпе 1000 метров.	1ч	текущий		
3.	Кросс на 500 метров.	1ч	текущий		
4.	Эстафета 4x60 метров.	1ч	текущий		
5.	Бег 30-60 метров с высокого старта.	1ч	текущий		
6.	Контрольные нормативы – 60 метров.	1ч	текущий		
7.	Эстафетный бег – 4x100 метров.	1ч	текущий		
8.	Бег на средние дистанции 400 метров.	1ч	текущий		
9.	Бег на средние дистанции 400 метров.	1ч	текущий		
10. 11	Прыжок в длину с разбега.	1ч	текущий		
11. 12	ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	1ч	текущий		
12. 13	Метание малого мяча на дальность.	1ч	текущий		
13. 15	Метание малого мяча на дальность.	1ч	Зачет		
14. 16	Совершенствование техники длительного бега.	1ч	текущий		
15. 17	Совершенствование техники равномерного бега.	1ч	текущий		
16. 18	Совершенствование техники равномерного бега.	1ч	текущий		
17. 19	Совершенствование техники самостоятельного выполнения физических упражнений.	1ч	текущий		
18. 20	Совершенствование техники самостоятельного выполнения физических упражнений.	1ч	текущий		
19. 21	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1ч	текущий		
20. 22	Совершенствование техники преодоления препятствий. Эстафеты с мячом.	1ч	текущий		
21. 23	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	1ч	текущий		

22. 25	Совершенствование техники челночного бега 5x10.	1ч	текущий		
23. 26	Совершенствование техники преодоления препятствий.	1ч	текущий		
24. 27	Совершенствование техники преодоления препятствий.	1ч	текущий		
25. 28	Совершенствование прыжка в длину с 5-ти шагов разбега.	1ч	текущий		
26. 29	Элементы баскетбола. Техника защитных действий игрока без мяча. Учебная игра.	1ч	текущий		
27. 30	Элементы баскетбола. Техника защитных действий игрока с мячом. Учебная игра.	1ч	текущий		
28. 31	Элементы баскетбола. Техника перемещений. Учебная игра.	1ч	текущий		
29. 32	Элементы баскетбола. Штрафные броски в корзину. Учебная игра.	1ч	текущий		
30. 34	Элементы баскетбола. Судейство и правила игры. Учебная игра.	1ч	текущий		
31. 35	Элементы баскетбола. Тактические действия в защите. Учебная игра.	1ч	текущий		
32. 36	Элементы баскетбола. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1ч	текущий		
33. 37	Совершенствование техники броска в корзину в движении. Учебная игра.	1ч	текущий		
34. 41	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1ч	текущий		
35. 42	Предупреждение травм и обморожений. Техника попеременных ходов.	1ч	текущий		
36. 43	Техника передвижений коньковым ходом.	1ч	текущий		
37. 44	Техника спусков и торможений, подъём в гору. Лыжная эстафета.	1ч	текущий		
38. 46	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения, техника безопасности на льду.	1ч	текущий		
39. 49	Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение, повороты.	1ч	текущий		
40.	Совершенствование техники ведения мяча одной ногой в	1ч	текущий		

51	ходьбе, беге. Игра в футбол.				
41. 53	Совершенствование техники ведения мяча одной ногой в ходьбе, беге. Игра в футбол.	1 ч	текущий		
42. 54	Элементы футбола. Передача мяча партнеру. Учебная игра.	1ч	текущий		
43. 57	Элементы футбола. Передача мяча партнеру. Учебная игра.	1ч	текущий		
44. 58	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек.	1ч	текущий		
45. 59	Стойка волейболиста. Учебная игра.	1ч	текущий		
46. 61	Перемещение игрока. Учебная игра.	1ч	текущий		
47. 62	Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра в волейбол.	1ч	текущий		
48. 63	Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра в волейбол.	1ч	текущий		
49. 64	Техника приема мяча снизу двумя руками у стены. Учебная игра волейбол.	1ч	текущий		
50. 65	Техника приема и передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1ч	текущий		
51. 67	Техника приема и передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1ч	текущий		
52. 68	Метание мяча на дальность с разбега.	1ч	текущий		
53. 69	Совершенствование техники бега по прямой и совершенствование техники длительного бега.	1ч	текущий		
54. 70	Совершенствование различных видов стартовых положений. Бег 10-15метров.	1ч	текущий		
55. 71	Совершенствование различных видов стартовых положений. Бег 10-15 метров.	1ч	текущий		
56. 73	Совершенствование техники бега с препятствиями, эстафетного бега.	1ч	текущий		
57. 76	Совершенствование техники прыжка в длину. Беседа	1ч	текущий		

	«Древние Олимпийские игры».				
58. 78	Совершенствование техники бега по кругу, по виражу.	1ч	текущий		
59. 79	Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с разбега.	1ч	текущий		
60. 80	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега.	1ч	текущий		
61. 81	Обучение длительному бегу, бег на 400 метров, без учета времени.	1ч	текущий		
62. 82	Обучение длительному бегу, бег на 400 метров, без учета времени.	1ч	текущий		
63. 83	Бег на 500 метров.	1ч	текущий		
64. 84	Бег 500 метров.	1ч	текущий		
65. 85	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1ч	текущий		
66. 86	Эстафетный бег 4х100 метров.	1ч	текущий		
67. 87	Прыжок в длину с разбега.	1ч	текущий		
68. 88	Подведение итогов учебного года. Игры по желанию детей.	1ч	текущий		