

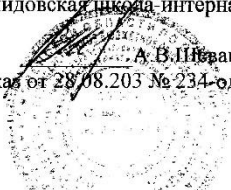


смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Демидовская школа - интернат»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей естественно – математического и гуманитарного цикла</p> <p>протокол № 1 от 28.08.2023</p> <p>Руководитель МО  Е.А.Шпакова</p>	<p>«Согласовано» на заседании педагогического совета</p> <p>протокол от 28.08.2023 № 1</p>	<p>«Утверждаю» Директор СОГБОУ «Демидовская школа-интернат»</p> <p> А.В.Иванов приказ от 28.08.2023 № 234-од</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

для обучающихся 9-10 классов

Программу разработал:
учитель физической культуры
Степаньков Алексей Борисович

2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 9-10 классов на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
- Приказ МО РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 – «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии».
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 5-9 классы./Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2019 г.
- Программа рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю (68 часов). При ухудшении эпидемиологической ситуации данная программа может быть реализована дистанционно.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) СОГБОУ («Демидовская школа-интернат».
- Учебный план СОГБОУ «Демидовская школа-интернат».

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 9-10 класс

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 9-10 классов на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
- Приказ МО РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 – «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии».
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 5-9 классы./Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2019 г.
- Программа рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю (68 часов). При ухудшении эпидемиологической ситуации данная программа может быть реализована дистанционно.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) СОГБОУ («Демидовская школа-интернат».
- Учебный план СОГБОУ «Демидовская школа-интернат».

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование

должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:
9 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
10 ласс - по 3 часа в неделю, 34учебных недели – всего 102 часа.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в

- движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Ожидаемые результаты по окончанию 9-10 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **9-10** класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- историческое развитие физической культуры в России;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
- что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж ;
- знать, что значит «тактика игры», роль судьи;

Уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на козле;
- лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
- подавать команды, показывать их;
- бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перекидной»;
- метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе на отрезках 50-60 км;
- выполнять правила игр.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60м (с)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3	Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
4	Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
5	Метание мяча(50г)(м)	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	20	15	10
8	Прыжки в длину с места(см)	185	180	175	160	155	150
9	Сгибание и разгибание рук: в упоре лёжа	32	29	25	15	12	9
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
11	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	17.3	18.0	19.0	19.3	20.0	21.3

Литература:

- Воронков, В.В. Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 5-9 классы. /Под. ред. В.В. Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2019
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии //Под.ред.проф.Л.В.Шапковой.-М.,Советский спорт,2014-с.
- Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры /Л.В. Шапкова//Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/Под.ред.проф.С.П. Евсеева-М.:Советский спорт,2015

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Дата
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности.	05.09	
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	06.09	
3	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с высокого старта	12.09	
4	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	13.09	
5	Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин.	19.09	
6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 -	20.09	
7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	26.09	
8	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	27.09	
9	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча	03.10	
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	04.10	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	10.10	
12	Челночный бег.	11.10	
Гимнастика и акробатика			
13	Инструктаж по технике безопасности.	17.10	
14	Закрепление всех видов перестроений.	18.10	
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	24.10	
16	Прыжки со скакалкой.	25.10	
17	Лазание и перелезание.	07.11	
18	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при	08.11	
19	Упражнения в равновесии.	14.11	
20	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с	15.11	
21	Преодоление полосы препятствий.	21.11	
Спортивные игры. Волейбол			
22	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	22.11	
23	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах	28.11	
24	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	29.11	
25	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении.	05.12	
26	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении.	06.12	
27	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	12.12	
28	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	13.12	
29	Обучение прямому нападающему удару через сетку.	19.12	
30	Разыгрывание мяча на три паса.	20.12	
31	Разыгрывание мяча на три паса.	26.12	
31	Разыгрывание мяча на три паса.	27.12	
Лыжная подготовка			
32	Инструктаж по технике безопасности.		
33	Попеременный двухшажный ход	10.01	
34	Обучение одновременному одношажному ходу.	16.01	
35	Обучение одновременному одношажному ходу	17.01	
35	Обучение одновременному одношажному ходу	23.01	

36	Одновременный одношажный ход.	24.01	
37	Одновременный одношажный ход.	30.01	
38	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой».	31.01	
39	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой».	06.02	
40	Торможение «плугом».	07.02	
41	Обучение правильному падению при спуске.	13.02	
42	Повторение правильному падению при спуске.	14.02	
43	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	20.02	
44	Передвижение в быстром темпе 150-200м.	21.02	
45	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	27.02	
46	Прохождение дистанции 2 км.	28.02	
47	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	05.03	
48	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	06.03	
Спортивные игры. Баскетбол.			
49	Инструктаж по технике безопасности.	12.03	
50	Понятие о тактике игры, практическое судейство.	13.03	
51	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках.	19.03	
52	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением.	20.03	
53	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	02.04	
54	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	03.04	
55	Бросок мяча с места и в движении. Учебная игра.	09.04	
56	Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	10.04	
57	Штрафной бросок. Учебная игра.	16.04	
58	Зонная защита. Учебная игра.	17.04	
Легкая атлетика			
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	23.04	
60	Кроссовый бег до 2500метров	24.04	
61	Подтягивание (м), вис (д).	30.04	
62	Прыжки в длину с места.	07.05	
63	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м.	08.05	
64	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	14.05	
65	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	15.05	
66	Контрольное тестирование.	21.05	
67	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	22.05	
68	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	28.05	
69	Игра «лапта»	29.05	

Календарно - тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата провед.
Легкая атлетика			
Введение:			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	04.09	
2	Обучение технике метания гранаты.	07.09	
3	Старт и стартовый разгон.	11.09	
4	Бег на короткие дистанции	14.09	
5	Медленный бег в равномерном темпе (до 25 мин.).	18.09	
6	Кроссовая подготовка бег 3000 метров.	21.09	
7	Метание малого мяча на дальность.	25.09	
8	Эстафеты.	28.09	
9	Медленный бег в равномерном темпе до 20 минут.	02.10	
10	Прыжок в длину с места - тест.	05.10	
11	Прыжок в длину с разбега.	09.10	
12	Прыжок в длину с разбега - тест.	12.10	
Волейбол			
13	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	16.10	
14	Техника приема и передача мяча. Правила игры.	19.10	
15	Техника подачи мяча.	23.10	
16	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	26.10	
17	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	09.11	
18	Верхняя прямая передача в прыжке.	13.11	
19	Верхняя прямая передача в прыжке.	16.11	
20	Прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок).	20.11	
Гимнастика и акробатика			
21	Техника безопасности на уроках по гимнастике.	23.11	
22	Строевые упражнения.	27.11	
23	Преодоление полосы препятствий.	30.11	
24	Развитие силовых качеств - подтягивание.	04.12	
25	Челночный бег 3х10.	07.12	
26	Челночный бег 3х10-сдача норматива.	11.12	
27	Развитие силовых качеств - отжимания.	14.12	
28	Переноска грузов и предметов.	18.12	
29	Лазанье по канату.	21.12	
30	Метание мяча 1кг.	25.12	
31	Метание мяча 1кг-сдача норматива.	28.12	
Лыжная подготовка			
32	Техника безопасности.	11.01	
33	Совершенствования техники передвижения.	15.01	
34	Повороты на месте.	18.01	
35	Повороты переступанием в движении.	22.01	
36	Совершенствование техники подъема в гору.	25.01	
37	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке в 3км.	29.01	
38	Лыжные эстафеты на кругу (400-500 м.)	01.02	
39	Передвижение на лыжах двухшажным ходом.	05.02	

40	Поворот на лыжах вокруг носков лыж	08.02	
41	Спуск со склонов в низкой стойки.	12.02	
42	Подъём по склону наискось и прямо лесенкой.	15.02	
43	Прохождение отрезка на 300 метров. Лыжные эстафеты.	19.02	
44	Передвижение на лыжах от 1 до 2 км.	22.02	
45	Передвижение на лыжах от 2 до 3 км.	26.02	
46	Способы торможения лыжами.		
47	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	29.02	
48	Прохождение дистанции без учёта времени д. 2км., м. 3км.	04.03	
49	Прохождение дистанции без учёта времени д. 2км., м. 3,5 км.	07.03	
Баскетбол			
50	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	11.03	
51	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	14.03	
52	Бросок по кольцу, после двух шагов.	18.03	
53	Учебная игра.	21.03	
54	Совершенствование ведения мяча.	01.04	
55	Совершенствование ведения мяча.	04.04	
56	Баскетбольные эстафеты.	08.04	
57	Учебная игра.	11.04	
Легкая атлетика			
58	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	15.04	
59	Кроссовый бег до 3000 метров.	18.04	
60	Прыжок в длину с мест. Кроссовый бег	22.04	
61	Челночный бег (4x10м.).	25.04	
62	Метание учебной гранаты на дальность с места.	29.04	
63	Бег на скорость 60 м. с высокого старта.	02.05	
64	Бег на 100 метров.	06.05	
65	Прыжок в длину с разбега	09.05	
66	Медленный бег в равномерном темпе до 20 мин.	13.05	
67	Бег на 8000 метров	16.05	
68	Контрольное тестирование.	20.05	
69	Прыжок в длину с разбега	23.05	
70	Прыжок в длину с разбега	27.05	