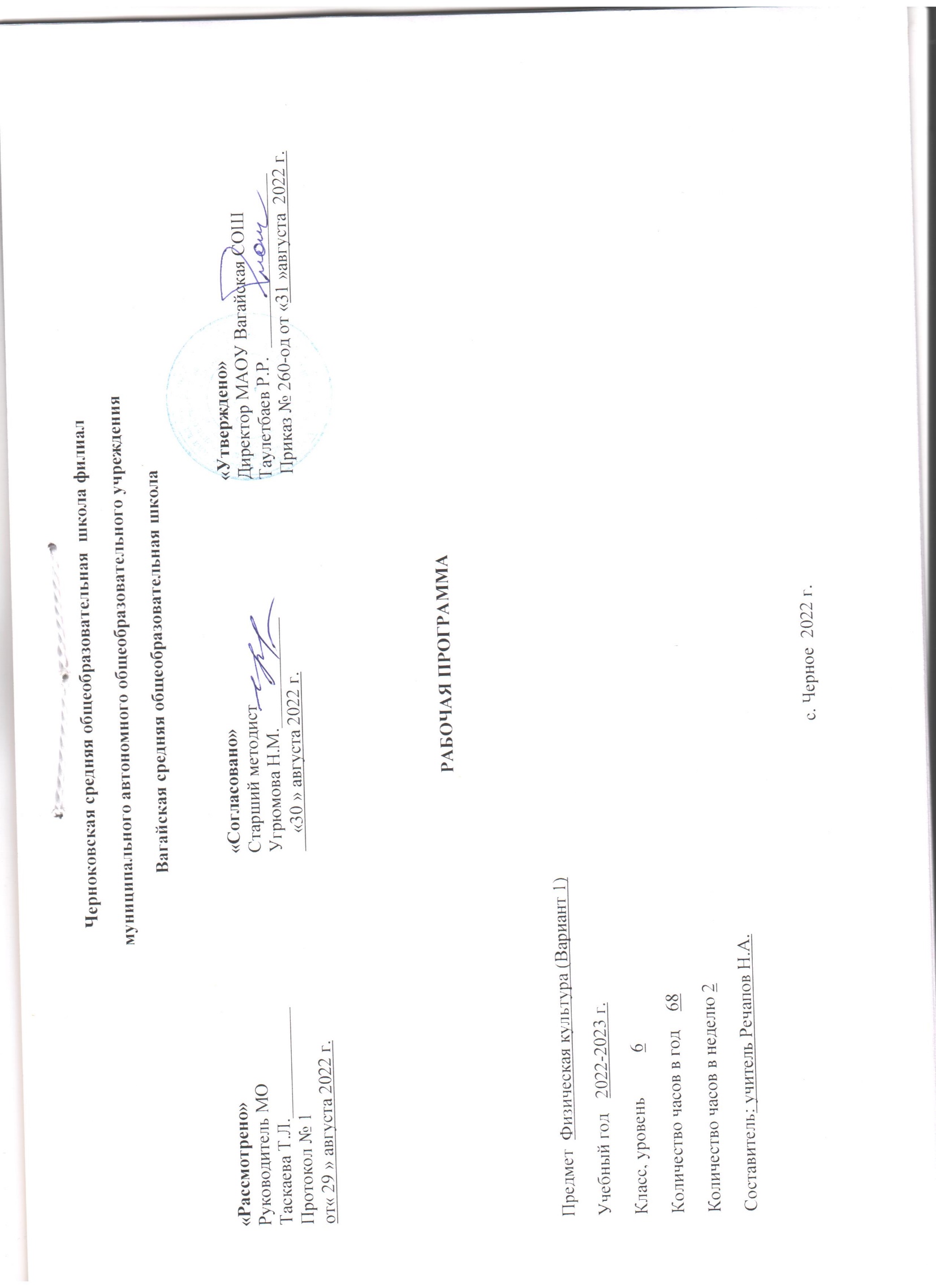
****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 6 класса коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

* Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
* Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
* Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В.Воронковой. -М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

* укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;
* развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
* способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
* формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
* способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

**6 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Основы знаний о физической культуре**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Строевые упражнения:***

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

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

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Прогибание туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба:***

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

***Бег:***

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

***Прыжки:***

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

***Метание:***

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Подвижные и спортивные игры**

***Пионербол:***

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

***Баскетбол:***

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из- за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км - девочки, 2 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе коррекционного вида следующее:

68 ч, из них в 6 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** | |
| **6 класс** |  |
| 1 | «Легкая атлетика» | 16 |  |
| 2 | «Гимнастика с основами акробатики» | 20 |  |
| 3 | «Лыжная подготовка» | 12 |  |
| 4 | «Спортивные игры (пионербол)» | 8 |  |
| 5 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 12 |  |
| 6 | «Спортивные игры (волейбол)» | - |  |
| **Всего часов:** | | **68** |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **План** | | | | | | | | **Факт** | |
| **1 четверть** | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | **8** |
| 1 |  | | | | | | | | |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2 |  | | | | | | | | |  | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 3 |  | | | | | | | | |  | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4 |  | | | | | | | | |  | Бег с преодолением малых препятствий. | **1** |
| 5 |  | | | | | | | | |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6 |  | | | | | | | | |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7 |  | | | | | | | | |  | Метание мяча на дальность. | **1** |
| 8 |  | | | | | | | | |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | **1** |
| **Спортивные игры (пионербол)** | | | | | | | | | | | | **8** |
| 9 |  | | | | | | | |  | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. | **1** |
| 10 |  | | | | | | | |  | | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11 |  | | | | | | | |  | | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | **1** |
| 12 |  | | | | | | | |  | | Розыгрыш мяча в три паса. | **1** |
| 13 |  | | | | | | | |  | | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | **1** |
| 14 |  | | | | | | | |  | | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». | **1** |
| 15 |  | | | | | | | |  | | Нападающий удар, защита у сетки. | **1** |
| 16 |  | | | | | | | |  | | Пионербол. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** | | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | | | | | | | **20** |
| 17 |  | | | | | | |  | | | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 18 |  | | | | | | |  | | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19 |  | | | | | | |  | | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20 |  | | | | | | |  | | | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 21 |  | | | | | | |  | | | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22 |  | | | | | | |  | | | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23 |  | | | | | | |  | | | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 24 |  | | | | | | |  | | | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25 |  | | | | | | |  | | | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26 |  | | | | | | |  | | | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | **1** |
| 27 |  | | | | | | |  | | | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **1** |
| 28 |  | | | | | | |  | | | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 29 |  | | | | |  | | | | | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | **1** |
| 30 |  | | | | |  | | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа . | **1** |
| 31 |  | | | |  | | | | | | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | **1** |
| **3 четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 32 |  | | | | | |  | | | | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33 |  | | | | | |  | | | | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34 |  | | | | | |  | | | | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35 |  | | | | | |  | | | | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36 |  | | | | | |  | | | | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | **12** |
| 37 |  | | | |  | | | | | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38 |  | | | |  | | | | | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 39 |  | | | |  | | | | | | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | **1** |
| 40 |  | | | |  | | | | | | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | **1** |
| 41 |  | | | |  | | | | | | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | **1** |
| 42 |  | | | |  | | | | | | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | **1** |
| 43 |  | | | |  | | | | | | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | **1** |
| 44 |  | | | |  | | | | | | Торможение «плугом» на равнине. | **1** |
| 45 |  | | | |  | | | | | | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | **1** |
| 46 |  | | | |  | | | | | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | **1** |
| 47 |  | | | |  | | | | | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | **1** |
| 48 |  | | | |  | | | | | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | | | | | | | | | | | | **3** |
| 49 |  | | |  | | | | | | | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | **1** |
| 50 |  | | |  | | | | | | | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51 |  | | |  | | | | | | | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». | **1** |
| **4 четверть** | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | **8** |
| 52 |  | |  | | | | | | | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | **1** |
| 53 |  | |  | | | | | | | | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 54 |  | |  | | | | | | | | Бег 400 м. Пионербол. | **1** |
| 55 |  | |  | | | | | | | | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | **1** |
| 56 |  | |  | | | | | | | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | **1** |
| 57 |  | |  | | | | | | | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 58 |  | |  | | | | | | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 59 |  | |  | | | | | | | | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | | | | | | | | | | | | **9** |
| 60 |  |  | | | | | | | | | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **1** |
| 61 |  |  | | | | | | | | | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | **1** |
| 62 |  |  | | | | | | | | | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». | **1** |
| 63 |  |  | | | | | | | | | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо». | **1** |
| 64 |  |  | | | | | | | | | Ведение мяча остановка по сигналу. | **1** |
| 65 |  |  | | | | | | | | | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | **1** |
| 66 |  |  | | | | | | | | | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | **1** |
| 67 |  |  | | | | | | | | | Учебная игра. Баскетбол. | **1** |
| 68 |  |  | | | | | | | | | Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта». | **1** |