Краевое государственное казенное образовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №5»

РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МО И.о. директора КГКОУ ШИ 5

учителей - начальных \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д. Харина

классов «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

А.В. Романенко.

« » 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

Е.Д. Харина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Программа по учебному предмету

«Физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной

основной образовательной программы, согласованно с требованиями ФГОС за курс 2 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Мардашева И.Н.

Содержание программы:

1. Перечень нормативных документов
2. Пояснительная записка
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Система оценки достижения планируемых результатов
6. Содержание программы
7. Календарно-тематический план

Хабаровск, 2016г.

Уровень программы - адаптированный.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе проекта Федерального Государственного Образовательного стандарта для умственно отсталых детей, проекта примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей, и частично реализует авторскую программу под редакцией В.В.Воронковой

1. Перечень нормативных документов

* 1. Проект федерального государственного образовательного стандарта для умственно отсталых детей.
  2. Проект примерной адаптированной основной образовательной программа для умственно отсталых.
  3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный, 1-4классы: / Под ред. В. В. Воронковой. - М.: «Просвещение», 2013 г.

2. Пояснительная записка

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждение VIII вида является составной частью всей системы работы с обучающимися с нарушением интеллекта.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

* коррекция и компенсация нарушений физического развития;
* развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
* формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие нарушение интеллекта; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, физические упражнения, физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений, коррекционно-развивающие упражнения, физическое совершенствование.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет Физическая культура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Часов  в нед. | I  четверть | II  четверть | I  полуг. | III  четверть | IV  четверть | II  полуг. | Год |
| Физичес кая  культура | 3 | 24 | 24 | 48 | 33 | 24 | 57 | 105 |

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты.

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

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

знать правила поведения на уроке физического культуры;

знать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания;

уметь произвольно преодолевать простые препятствия;

уметь ходить по гимнастической скамейке;

выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге);

выполнять прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

метать малый мяч в вертикальную цель;

участвовать в подвижных играх;

знать и выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Достаточный уровень:

знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;

знать и выполнять организующие команды и приёмы;

выполнять упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево);

уметь передавать набивной мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

уметь ходить на носках с предметами на голове с заданной осанкой.

Личностные результаты.

Уважительное отношение к иному мнению.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

5. Система оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

1. - не выполняет, помощь не принимает.
2. - выполняет совместно с педагогом "при значительной тактильной помощи.
3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

* 1. - отсутствие динамики или регресс.
  2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
  3. - минимальная динамика.
  4. - средняя динамика.
  5. - выраженная динамика.
  6. - полное освоение действия.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + 1. - не выполняет, помощь не принимает.
    2. - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
    3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
    4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
    5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
    6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + - 1. - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
      2. - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
      3. - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
      4. - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
      5. - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
      6. - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

* + - * 1. - отсутствие динамики или регресс.
        2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
        3. - минимальная динамика.
        4. - средняя динамика.
        5. - выраженная динамика.
        6. - полное освоение действия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень | I уровень  усвоения программного материала | II уровень усвоения программного материала | III уровень усвоения программного материала |
|  | Мышечная сила, кг.  д. до 4  м. до 6  Прыжки в длину с места, см.  д. 1,00  м. 1,10  Бег 30 м., сек.  д. 10,0  м. 9,0  Равновесие (стойка на ноге), сек.  7 - 8  Гибкость  Кувырки вперед | Мышечная сила, кг.  д. до 2  м. до 4  Прыжки в длину с места, см.  д. 0,90  м. 1,00  Бег 30 м., сек.  д. 10,5  м. 10,0  Равновесие (стойка на ноге), сек.  6 - 7  Гибкость  Кувырки вперед | Выполнение заданий с помощью учителя |

**6. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Класс |
|  | 2 |
| Гимнастика | Теоретические сведения.  Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  Практический материал.  Построения и перестроения.  Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):  основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.  Упражнения с предметами:  с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. |
| Легкая атлетика | Теоретические сведения.  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  Практический материал:  Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.  Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.  Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».  Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками |
| Лыжная подготовка | Теоретические сведения.  Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.  Практический материал.  Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. |
| Игры | Теоретические сведения.  Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.  Практический материал.  Подвижные игры.  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием |

**7. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 2 класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжная подготовка, коньки |
| 20ч. | 33ч. | 30ч. | 22ч. | 105ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 24 ч. | 24ч. | 33ч. | 24ч. | 105ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | | | | | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | | | | | | | | | | | | Январь | | | | | | | | | Февраль | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март | | | | | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 20ч. | | | 2а |
| 1. | 1 | Строевые упражнения. |  |
| 2. | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 3. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. |  |
| 25.  26.  27. | 3 | Переноска грузов и передача предметов. |  |
| 28.  29.  30. | 3 | Укрепление мышц туловища. |  |
| 31.  32. | 2 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. |  |
| 33.  101. | 2 | Лазанье по полу с выполнением задания. |  |
| 4. | 1 | Перелазанье произвольным способом. |  |
| 74.  75. | 2 | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. |  |
| 102.  103. | 2 | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. |  |
| 104.  105. | 2 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различными положениями рук |  |
| Легкая атлетика – 33ч. | | |  |
| 5.  6.  7. | 3 | Ходьба с высоким подниманием бедра. |  |
| 8.  9.  10. | 3 | Ходьба в полуприседи с различными положениями рук. |  |
| 11.  12.  13. | 3 | Ходьба с перешагиванием через предмет. |  |
| 16.  17.  76.  93. | 4 | Бег с высоким поднимание бедра (на месте, с продвижением) |  |
| 14.  15.  77. | 3 | Бег на носках (медленный) с преодолением препятствий. |  |
| 78.  79.  80.  81. | 4 | Бег на скорость 15 метров. |  |
| 82.  83.  84.  85. | 4 | Прыжки в длину. |  |
| 18.  86.  87. | 3 | Метание мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. |  |
| 19.  88.  89. | 3 | Метание мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. |  |
| 90.  91.  92. | 3 | Броски большого мяча из-за головы (в парах). |  |
| Подвижные игры – 30ч. | | |  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | | |  |
| 20.  21.  22. | 3 | «Салки с маршем» |  |
| 23.  24.  34. | 3 | «Повторяй за мной» |  |
| Игры с бегом и прыжками | | |  |
| 35.  36.  37. | 3 | «Кто быстрее» |  |
| 38.  39.  40. | 3 | «У медведя во бору» |  |
| 41.  42.  70. | 3 | «Пустое место» |  |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | | |  |
| 71.  72.  73. | 3 | «Охотники и утки» |  |
| 94.  95.  96. | 3 | «Кто дальше бросит» |  |
| Игры на внимание | | |  |
| 97.  98.  99. | 3 | «Отгадай по голосу» |  |
| 65.  66.  100. | 3 | «Что изменилось?» |  |
| 67.  68.  69. | 3 | «Волшебный мешок» |  |
| Лыжная подготовка – 22ч. | | |  |
| 43.  44.  45. | 3 | Переноска лыж. |  |
| 46.  47.  48.  49.  50.  51 | 6 | Ступающий шаг с палками. |  |
| 52.  53.  54. | 3 | Повороты на месте «переступанием». |  |
| 55.  56.  57.  58.  59.  60.  61.  62.  63.  64. | 10 | Передвижение на лыжах 600м. (за урок) |  |