# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

# Средняя общеобразовательная школа №5 г. Карачева

**имени Ивана Степановича Кузнецова, полного кавалера ордена Славы**



# Выписка

# из адаптированной основной образовательной программы

**начального общего образования**

**с расстройствами аутистического спектра**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУТРА**

**(вариант 8.3)**

1 дополнительный – 4 классы



2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

-Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся о ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599)

- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра МБОУ СОШ №5 г. Карачева им. И.С. Кузнецова;

- Учебным планом МБОУ СОШ №5 г. Карачева им. И.С. Кузнецова.

**Цель:**

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;

2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

**Образовательные:**

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;

2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

4. Формирование пространственной ориентации;

5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;

2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);

3. Развитие общей и мелкой моторики;

4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;

5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;

6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;

7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;

8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

**Коррекционные:**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;

3. Коррекция нарушений согласованности движений;

4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

**Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;

8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

**Воспитательные:**

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с РАС. Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. 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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего раз­ви­тия личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1/, 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На прохождение курса физической культуры в 1 (дополнительных первых классах) отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (34 учебные недели).

# Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

**Содержание учебного предмета**

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы курса** | **Тема** |
| Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.  |
| 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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;- упражнения для расслабления мышц;- упражнения для мышц шеи;- упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног;- упражнения на дыхание;- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;- упражнения для формирования правильной осанки;- упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами:- с гимнастическими палками;- с флажками;- с малыми обручами;- с малыми мячами;- с большим мячом;- с 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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал.  Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. |
| 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 бегом;- Игры с прыжками;- Игры с лазанием;- Игры с метанием и ловлей мяча;- Игры с построениями и перестроениями;- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;- Игры с бросанием, ловлей, метанием. |

**Тематическое планирование**

**1 (дополнительные) класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Тема урока | Кол-вочасов |
|  | Техника безопасности и правила поведения на уроках |  |
|  | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. |  |
|  | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |
|  | Перепрыгивание через препятствия |  |
|  | Бросание мяча, ловля мяча |  |
|  | Упражнения с набивными мячами |  |
|  | Метание малого мяча в цель |  |
|  | Прокатывание мяча двумя руками друг другу |  |
|  | Развитие ориентации в пространстве |  |
|  | Развитие ловкости |  |
|  | Развитие координации |  |
|  | Подскоки на мячах- фитболах |  |
|  | Прыжки с продвижением вперед |  |
|  | Коррекционные игры |  |
|  | Развитие скоростно-силовой выносливости |  |
|  | Игровые упражнения на мячах фитболах |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |
|  | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом |  |
|  | Перелазание через мягкие модули |  |
|  | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами |  |
|  | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов |  |
|  | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног. |  |
|  | Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Техника безопасности и правила поведения на уроках |  |
|  | Упражнения в лазанье по шведской стенке |  |
|  | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. |  |
|  | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. |  |
|  | Коррекционные игры с метанием |  |
|  | Прыжки с ноги на ногу - 10м. |  |
|  | Развитие силы |  |
|  | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. |  |
|  | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |
|  | Перепрыгивание через препятствия |  |
|  | Бросание мяча, ловля мяча |  |
|  | Упражнения с набивными мячами |  |
|  | Метание малого мяча в цель |  |
|  | Прокатывание мяча двумя руками друг другу |  |
|  | Развитие ориентации в пространстве |  |
|  | Развитие ловкости |  |
|  | Развитие координации |  |
|  | Подскоки на мячах- фитболах |  |
|  | Прыжки с продвижением вперед |  |
|  | Коррекционные игры |  |
|  | Развитие скоростно-силовой выносливости |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ТБ и правила поведения на уроках |  |
|  | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. |  |
|  | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |
|  | Перепрыгивание через препятствия |  |
|  | Бросание мяча, ловля мяча |  |
|  | Упражнения с набивными мячами |  |
|  | Метание малого мяча в цель |  |
|  | Прокатывание мяча двумя руками друг другу |  |
|  | Развитие ориентации в пространстве |  |
|  | Развитие ловкости |  |
|  | Развитие координации |  |
|  | Развитие ориентации в пространстве |  |
|  | Подскоки на мячах- фитболах |  |
|  | Прыжки с продвижением вперед |  |
|  | Коррекционные игры |  |
|  | Развитие скоростно-силовой выносливости |  |
|  | Игровые упражнения на мячах фитболах |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |
|  | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом |  |
|  | Перелазание через мягкие модули |  |
|  | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами |  |
|  | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов |  |
|  | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног. |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |
|  | Упражнения в лазанье по шведской стенке |  |
|  | Игровые упражнения на мячах-фитболах |  |
|  | Коррекционные игры |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ТБ и правила поведения на уроках |  |
|  | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. |  |
|  | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. |  |
|  | Коррекционные игры с метанием |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |
|  | Развитие силы |  |
|  | Коррекционные игры  |  |
|  | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. |  |
|  | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |
|  | Перепрыгивание через препятствия |  |
|  | Бросание мяча, ловля мяча |  |
|  | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов |  |
|  | Метание малого мяча в цель |  |
|  | Коррекционные игры |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |
|  | Развитие ловкости |  |
|  | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног |  |
|  | Подскоки на мячах- фитболах |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |
|  | Коррекционные игры |  |
|  | Развитие скоростных качеств |  |
|  | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов |  |
|  | Коррекционные игры с мячом |  |

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Тема | Кол-во часов |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
|  | Знание о физической культуре. | 1 |
|  | Обучение построения в шеренгу и колонну | 1 |
|  | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Разучивание игры «Ловишка» | 1 |
|  | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Салки с домом» | 1 |
|  | Техника челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |
|  | Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку».  | 1 |
|  | Прыжок в длину с места, челночный бег 3 | 1 |
|  | Обучение прыжкам в высоту. П/игра: «Зайцы в огороде» | 1 |
|  | Обучение прыжкам в высоту. | 1 |
|  | Техника метания на дальность.  | 1 |
|  | Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
|  | Техника метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
|  | Знание о ФК: история развития физической культуры | 1 |
|  | Бросок малого мяча | 1 |
|  | Бросок малого мяча | 1 |
|  | Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования.Разучивание игры: «У ребят порядок строгий» | 1 |
|  | Техника встречной эстафеты | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки | 1 |
|  | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища.  | 1 |
|  | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка» | 1 |
|  | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 |
|  | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
|  | Режим дня школьника.Обучение способам отжимания от пола.  | 1 |
|  | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | 1 |
|  | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. | 1 |
|  | Обучение упражнениям на формирование осанки | 1 |
|  | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице. | 1 |
|  | Обучение правилам лазания по скамейке. | 1 |
|  | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
|  | Знания о ФК: Как возникли физические упражнения. | 1 |
|  | Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры» | 1 |
|  | Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу» | 1 |
|  | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
|  | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
|  |  Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост») | 1 |
|  | Выполнения двигательных упражнений.Разучивание игры «День и ночь» | 1 |
|  | Режим дня школьникаИгровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
|  | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Бездомный заяц» | 1 |
|  | Осанка и её значение для здоровья человека. Подвижная игра: «Аист» | 1 |
|  | Обучение парным упражнениям | 1 |
|  | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов.Проведение подвижной игры «У медведя во бору!»  | 1 |
|  | Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры), «Кегельбан» (Англия) | 1 |
|  | Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) , «Вышибалы» (Англия) | 1 |
|  | Организация и проведение подвижной игры на оценку | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижной игры. | 1 |
|  | Проведение подвижной игры по выбору. | 1 |
|  | Проведение п/игры. | 1 |
|  | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
|  | Упражнения с малыми мячами. | 1 |
|  | Упражнения с большим мячом. | 1 |
|  | Упражнения на равновесие. | 1 |
|  | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
|  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
|  | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
|  | Упражнения: передача предметов. | 1 |
|  | Прыжки. ОРУ | 1 |
|  | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков | 1 |
|  | Упражнения на развитие координации | 1 |
|  | Элементарные понятия о прыжках.  | 1 |
|  | Элементарные понятия о метаниях.  | 1 |
|  | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
|  | Понятие о начале ходьбы и бега.  | 1 |
|  | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках п/игр с основами с п/игр волейбол | 1 |
|  | Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрей место!» | 1 |
|  | Обучение технике передачи ловли мяча через сетку.Правила игры у сетки | 1 |
|  | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения» | 1 |
|  | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока. | 1 |
|  | Правила перехода по площадке.  | 1 |
|  | Круговая разминка с мячами. Игра у сетки.П/и: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
|  | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
|  | Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города» | 1 |
|  | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
|  | Т.Б. на уроках п/игр. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!»  | 1 |
|  | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
|  | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
|  | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров» | 1 |
|  | Техника стойки и перемещения игрока по площадке.  | 1 |
|  | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
|  | Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест»,«Антивышибалы» ) | 1 |
|  | Техника удара по воротам. | 1 |
|  | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.  | 1 |
|  | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
|  | Техника старта и стартового разгона.Разучивание п/игры «Пустое место» | 1 |
|  | Техника старта и бега по прямой. П/и: «Быстро по местам» | 1 |
|  |  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. | 1 |
|  | Совершенствование техники низкого старта. П/и: «Салки - догонялки» | 1 |
|  | Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальностьП/и: «День - ночь» | 1 |
|  | Техника встречной эстафеты на 30 м.Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
|  | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
|  | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении.П/и: «Кто быстрее!» | 1 |
|  | Беседа: «Правила бега в парах по дистанции»Техника передачи эстафетной палочки в беге  | 1 |
|  | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки.Прыжки через скакалку на перегонки. | 1 |
|  | П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.)Подведение итогов года. | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетикиОбучение построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 2. | Значение физическая культуры для обучающихся | 1 |
| 3. | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
| 4. | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м | 1 |
| 5. | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
| 6. | Прыжки в длину с места. Контроль пульса | 1 |
| 7. | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
| 8. | Прыжки в высоту. Контроль пульса | 1 |
| 9. | Прыжки в высоту | 1 |
| 10. | Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11. | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12. | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 13. | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
| 14. | Бросок малого мяча | 1 |
| 15. | Бросок малого мяча | 1 |
| 16. | Бег по дистанции в парах. Игры: «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 17. | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 18. | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 19. | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Русская народная игра: «Горелки» | 1 |
| 20. | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 |
| 21. | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игры «Совушка» | 1 |
| 22. | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 |
| 23. | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 24. | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | 1 |
| 25. | Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки | 1 |
| 26. | Прыжкам со скакалкой. Игры «Солнышко» | 1 |
| 27. | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
| 28. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
| 29. | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30. | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
| 31. | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
| 32. | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33. | Знания о физической культуре | 1 |
| 34. | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры» | 1 |
| 35. | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками  | 1 |
| 36. | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37. | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38. | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий  | 1 |
| 39. | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |
| 40. | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41. | Упражнениям на гимнастической скамейке | 1 |
| 42. | Осанка и её значение для здоровья человекаКомплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
| 43. | Парные упражнения. | 1 |
| 44. | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
| 45. | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
| 46. | Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры) | 1 |
| 47. | Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия) | 1 |
| 48. | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 50. | Упражнения с малыми мячами. | 1 |
| 51. | Упражнения с большим мячом. | 1 |
| 52. | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 53. | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
| 54. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 55. | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
| 56. | Упражнения: передача предметов. | 1 |
| 57. | Прыжки. ОРУ | 1 |
| 58. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков | 1 |
| 59. | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 60. | Элементарные понятия о прыжках.  | 1 |
| 61. | Элементарные понятия о метаниях.  | 1 |
| 62. | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 63. | Понятие о начале ходьбы и бега.  | 1 |
| 64. | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
| 65. | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.  | 1 |
| 66. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. | 1 |
| 67. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.  | 1 |
| 68. | Подвижные игры  | 1 |
| 69. | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
| 70. | Передачи мяча от плеча и ловле мяча  | 1 |
| 71. | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
| 72. | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
| 73. | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
| 74. | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
| 75. | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76. | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77. | Правила трех шагов у сетки | 1 |
| 78. | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79. | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь  | 1 |
| 80. | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81. | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82. | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»  | 1 |
| 83. | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 84. | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 85. | Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Перехвати мяч») | 1 |
| 86. | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.  | 1 |
| 87. | Техника удара по воротам. | 1 |
| 89. | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 90. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. | 1 |
| 91. | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
| 92. | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
| 93. | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
| 94. | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
| 95. | Техника встречной эстафеты на 30 м.Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 96. | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 97. | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
| 98. | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
| 99. | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
| 100. | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
| 101. | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
| 102. | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.) | 1 |
| 103. | Подведение итогов года. | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетикиПостроения в шеренгу и колонну | 1 |
|  | Значение физическая культуры для обучающихся | 1 |
|  | Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
|  | Общая физическая подготовка.  | 1 |
|  | Совершенствование выполнения строевых упражнений.  | 1 |
|  | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
|  | Прыжки в длину с места. Контроль пульса | 1 |
|  | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
|  | Прыжки в высоту. Контроль пульса | 1 |
|  | Прыжки в высоту | 1 |
|  | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
|  | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
|  | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
|  | Бросок малого мяча | 1 |
|  | Бросок малого мяча | 1 |
|  | Бег по дистанции в парах.  | 1 |
|  | Техника встречной эстафеты | 1 |
|  | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники» | 1 |
|  | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 |
|  | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов» | 1 |
|  | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Карусели» | 1 |
|  | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
|  | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола.  | 1 |
|  | Физкультминутка, её значение в жизни человека.  | 1 |
|  | Прыжки со скакалкой.  | 1 |
|  | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
|  | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
|  | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
|  | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
|  | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
|  | Знания о физической культуре | 1 |
|  | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка» | 1 |
|  | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками  | 1 |
|  | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
|  | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
|  | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий  | 1 |
|  | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |
|  | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
|  | Упражнениям на гимнастической скамейке | 1 |
|  | Осанка и её значение для здоровья человекаКомплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
|  | Парные упражнения. | 1 |
|  | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
|  | Проведение подвижной игры  | 1 |
|  | Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия) | 1 |
|  | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
|  | Упражнения с малыми мячами. | 1 |
|  | Упражнения с большим мячом. | 1 |
|  | Упражнения на равновесие. | 1 |
|  | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
|  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
|  | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
|  | Упражнения: передача предметов. | 1 |
|  | Прыжки. ОРУ | 1 |
|  | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков | 1 |
|  | Упражнения на развитие координации | 1 |
|  | Элементарные понятия о прыжках.  | 1 |
|  | Элементарные понятия о метаниях.  | 1 |
|  | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
|  | Понятие о начале ходьбы и бега.  | 1 |
|  | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
|  | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.  | 1 |
|  | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. | 1 |
|  | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.  | 1 |
|  | Подвижные игры  | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
|  | Передачи мяча от плеча и ловле мяча  | 1 |
|  | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
|  | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
|  | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
|  | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
|  | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
|  | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
|  | Правила трех шагов у сетки | 1 |
|  | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
|  | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь  | 1 |
|  | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
|  | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
|  | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»  | 1 |
|  | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
|  | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
|  | Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Попади в цель») | 1 |
|  | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.  | 1 |
|  | Техника удара по воротам. | 1 |
|  | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
|  | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. | 1 |
|  | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
|  | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
|  | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
|  | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
|  | Техника встречной эстафеты на 30 м.Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
|  | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
|  | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
|  | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
|  | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
|  | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
|  | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
|  | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.) | 1 |
|  | Подведение итогов года. | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетикиПостроения в шеренгу и колонну | 1 |
|  | Значение физическая культуры для обучающихся | 1 |
|  | Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
|  | Общая физическая подготовка.  | 1 |
|  | Совершенствование выполнения строевых упражнений.  | 1 |
|  | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
|  | Прыжки в длину с места. Контроль пульса | 1 |
|  | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
|  | Прыжки в высоту. Контроль пульса | 1 |
|  | Прыжки в высоту | 1 |
|  | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
|  | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
|  | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
|  | Бросок малого мяча | 1 |
|  | Бросок малого мяча | 1 |
|  | Бег по дистанции в парах.  | 1 |
|  | Техника встречной эстафеты | 1 |
|  | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники» | 1 |
|  | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 |
|  | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов» | 1 |
|  | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Карусели» | 1 |
|  | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
|  | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола.  | 1 |
|  | Физкультминутка, её значение в жизни человека.  | 1 |
|  | Прыжки со скакалкой.  | 1 |
|  | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
|  | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
|  | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
|  | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
|  | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
|  | Знания о физической культуре | 1 |
|  | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка» | 1 |
|  | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками  | 1 |
|  | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
|  | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
|  | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий  | 1 |
|  | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |
|  | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
|  | Упражнениям на гимнастической скамейке | 1 |
|  | Осанка и её значение для здоровья человекаКомплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
|  | Парные упражнения. | 1 |
|  | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
|  | Проведение подвижной игры  | 1 |
|  | Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия) | 1 |
|  | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
|  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Подбор одежды в зависимости от погодных условий | 1 |
|  | Обучение технике повороты переступанием.  | 1 |
|  | Подъема и спуска под уклон. | 1 |
|  | Подъема и спуска под уклон. | 1 |
|  | Личная гигиена человека. Игры «Запрещенное движение», «Два мороза» | 1 |
|  | Передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже. | 1 |
|  | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе | 1 |
|  | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. | 1 |
|  | Подвижные игры на снегу «Самокат» | 1 |
|  | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 |
|  | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 |
|  | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |
|  | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | 1 |
|  | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 |
|  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 |
|  | Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки | 1 |
|  | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. | 1 |
|  | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 |
|  | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. | 1 |
|  | Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
|  | Передачи мяча от плеча и ловле мяча  | 1 |
|  | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
|  | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
|  | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
|  | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
|  | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
|  | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
|  | Правила трех шагов у сетки | 1 |
|  | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
|  | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь  | 1 |
|  | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
|  | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
|  | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»  | 1 |
|  | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
|  | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
|  | Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Попади в цель») | 1 |
|  | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.  | 1 |
|  | Техника удара по воротам. | 1 |
|  | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
|  | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. | 1 |
|  | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
|  | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
|  | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
|  | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
|  | Техника встречной эстафеты на 30 м.Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
|  | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
|  | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
|  | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
|  | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
|  | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
|  | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
|  | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.) | 1 |
|  | Подведение итогов года. | 1 |

# Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластиковый детский
8. Комплекты плакатов по мето­дике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям.