**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Дундайская СОШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на методическом совете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г | СОГЛАСОВАНОЗД по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Алтаева Л.Н./   «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г  | УТВЕРЖДАЮ И.о директора школы   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Богданова Л.В./   «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ДЛЯ 1-4 КЛАССА по АОП НОО, 1 вариант**

Программа разработана в соответствии с программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы

## Авторы: В.В.Воронкова: Издательство Москва «Просвещение», 2013 г.

Составитель программы:

Рась Сергей Викторович

учитель физической культуры

2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физкультуре составлена на основе программы по физкультуре специальных образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В. В., 4 – е издание.- М.: Просвещение, 2013.Она разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный и 1-4 классы под редакцией В.В.Воронковой: 4-е издание - М.: Просвещение, 2013.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

    Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. 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:

- 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.

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

      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

      Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

  Уроки «лыжной подготовки» как обязательные занятия проводятся со 2 класса при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках не проводятся, в связи отсутствием спортивного инвентаря.. При проведении уроков по лыжной подготовке, особое внимание уделяю соблюдению технике безопасности и охране здоровья школьников.

      Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяю в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

      В зависимости от конкретных региональных и климатических условий стараюсь изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

      Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

      Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

      Имеется следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | Всего часов |
| гимнастика | легкая атлетика | подвижные игры | лыжи  |
| 2 | 35 | 22 | 30 | 15 | 102 |

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья». Внеклассная спортивная работа проводиться после обеда, два раза в неделю, по которой имеется отдельная программа спортивных мероприятий.

      Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

      В целях контроля во 2 классе провожу два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

      Оценку по предмету «Физкультура» определяю в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

В федеральном базисном учебном плане на предмет «Физкультура» во 2 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее количество часов за год обучения составляет 108 часов.

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ**

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учитывая значительный потенциал учебного предмета в решении задач духовно-нравственного развития и воспитания, обучающихся на ступени начального общего образования, определены следующие ценностные ориентиры содержания «Окружающего мира»:

-ценность природы — эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;

 - ценность науки — ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

 - ценность человечества — мир во всём мире, многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество;

 - ценность труда и творчества — уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие;

 - ценность патриотизма — любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству;

ценность социальной солидарности — свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;

 - ценность гражданственности — долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок,

 - ценность поликультурного мира, свобода совести и вероисповедания, забота о благосостоянии общества;

 - ценность семьи — любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям,

 - ценность личности — саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самовосприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

 - ценность традиционных религий — представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалог.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

Осознание роли своей страны в мировом развитии, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру.

Целостное восприятие окружающего мира.

Развитую мотивацию учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.

Рефлексивную самооценку, умение анализировать свои действия и управлять ими.

Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Установку наздоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находитьсредства и способы её осуществления.

Овладениеспособами выполнения заданий творческого и поискового характера.

Умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия всоответствии с поставленной задачей и условиями её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Способность использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов.

Использование речевых средств и средств информационных технологий для решения задач.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления
аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.

Определение общей цели и путей её достижения: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «математика».

Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Математика».

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** изучения курса (Физическая культура) являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры

- изложение фактов истории физической культуры

- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела)

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2 КЛАСС (8 ВИД)**

**Основы знаний**

 Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**I четверть** (27 часов)

I.Легкая атлетика (12 часов)

*Ходьба.*

Ходьба с высоким подниманием бедра.

 Ходьба в полуприседе.

 Ходьба с различными положениями рук.

 Ходьба с перешагиванием через предмет.

 Ходьба по разметке.

*Бег*

 Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).

 Бег с преодолением простейших препятствий.

 Бег на скорость до 30 м.

 Медленный бег до 2 мин.

*Прыжки*

 Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

*Метание.*

 Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

 Метание м/м на дальность.

 Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

II.Подвижные игры (15 часов)

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», Веревочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием,ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»

**II четверть** (21 час)

I.Гимнастика( 21 час)

*Строевые упражнения*

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

 Перестроение из колонны по одному в круг.

 Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

 Расчет по порядку.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, больши

ми и малыми мячами)

*Элементы акробатических упражнений*

 Кувырок вперед по наклонному мату.

 Стойка на лопатках, согнув ноги.

*Лазанье*

 Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

 Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

*Висы и упоры*

 Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

 Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

*Равновесие*

 Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

 Ходьба на носках с различным движением рук.

**III четверть** (32 часа)

I.Гимнастика (9 часов)

*Равновесие*

 Ходьба боком приставными шагами.

 Ходьба по наклонной скамейке.

 Ходьба по полу по начертанной линии.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

*Коррекционные упражнения* (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

 Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

 Движение в колонне с изменением направлений.

 Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

 Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

 Подбрасывание мяча вверх до определенного.

 Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.

 Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

II.Лыжная подготовка (15 часов)

Переноска лыж.

Ступающий шаг без палок и с палками.

 Скользящий шаг.

 Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

III.Подвижные игры (8 часов)

Игры с мячами: обучающие элементы бросков, ловли, передач, подач мяча через сетку.

**IVчетверть** (22 часа)

I.Подвижные игры (7 часов)

Игровые упражнения и игры-задания.

 Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»

I.Гимнастика (5 часов)

Сдача нормативов по гимнастике

II.Легкая атлетика (10 часов)

 Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

 Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора И.о директора школы

 по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Богданова Л.В.

Алтаева Л.Н. «\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_ г

 «\_\_\_» \_\_\_\_20\_\_\_ г Приказ № \_\_\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс VIII вид**

**на 2020 - 2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата****план** | **Дата факт** | **Содержание урока** | **Кол-во часов** |
| **Лёгкая атлетика (12 часов)** |
| 1 | 03.09 |  |  Инструкция по технике безопасности по лёгкой атлетике. Построение в колонну по одному. | 1 |
| 2 | 04.09 |  | Ходьба и бег по кругу. | 1 |
| 3 | 07.09 |  | Метание на дальность. | 1 |
| 4 | 10.09 |  | Бег на короткие дистанции 30 метров. | 1 |
| 5 | 11.09 |  | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 6 | 14.09 |  | Ходьба между предметами. | 1 |
| 7 | 17.09 |  | Ходьба и бег между предметами. | 1 |
| 8 | 18.09 |  | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | 1 |
| 9 | 21.09 |  | Прыжки через скакалку на месте. | 1 |
| 10 | 24.09 |  | Челночный бег 3х10 метров | 1 |
| 11 | 25.09 |  | Развитие выносливости в круговой тренировке. | 1 |
| 12 | 28.09 |  | Развитие внимания в эстафетах. | 1 |
| **Подвижные игры (15 часов)** |
| 13 | 01.10 |  | Техника безопасности на уроках с подвижными играми. | 1 |
| 14 | 02.10 |  | Передача мяча в парах. Игра «Попробуй отбери». | 1 |
| 15 | 05.10 |  | Передача мяча в парах. Игра «Лиса и куры» | 1 |
| 16 | 08.10 |  | Обучать ведению мяча на месте | 1 |
| 17 | 09.10 |  | Обучать ловле мяча на месте  | 1 |
| 18 | 12.10 |  | Броски мяча в стену. Игра «Выстрел в небо» | 1 |
| 19 | 15.10 |  | Обучать ведению мяча в шаге  | 1 |
| 20 | 16.10 |  | Обучать дальней передаче мяча  | 1 |
| 21 | 19.10 |  | Ведение мяча с остановкой по сигналу. | 1 |
| 22 | 22.10 |  | Обучать броскам мяча по баскетбольному кольцу | 1 |
| 23 | 23.10 |  | Броски мяча в цель. Игра «Гонка мячей» | 1 |
| 24 | 02.11 |  | Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача меча».  | 1 |
| 25 | 05.11 |  | Обучать передаче и ловле мяча с отскока от пола на месте.  | 1 |
| 26 | 06.11 |  | Обучать ведению мяча в быстром шаге  | 1 |
| 27 | 09.11 |  | Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |
| **Гимнастика (30 часов)** |
| 28 | 12.11 |  | Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроение в колонну по три. | 1 |
| 29 | 13.11 |  | Повороты переступанием. | 1 |
| 30 | 16.11 |  | Построение в шеренгу. | 1 |
| 31 | 19.11 |  | Ходьба и бег в рассыпную. | 1 |
| 32 | 20.11 |  | Перестроение в круг из шеренги. | 1 |
| 33 | 23.11 |  | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. | 1 |
| 34 | 26.11 |  | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предмет. | 1 |
| 35 | 27.11 |  | Ходьба по скамейке на носках. | 1 |
| 36 | 30.11 |  | Поворот прыжком, спрыгивание с высоты. | 1 |
| 37 | 03.12 |  | Ходьба и бег между предметами. | 1 |
| 38 | 04.12 |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 39 | 07.12 |  | Повороты прыжком на месте. | 1 |
| 40 | 10.12 |  | Ходьба и бег парами. | 1 |
| 41 | 11.12 |  | Перестроение из колонны по два и в колонну по одному. | 1 |
| 42 | 14.12 |  | Перепрыгивание через скакалку. | 1 |
| 43 | 17.12 |  | Ползанье по гимнастической скамейке. | 1 |
| 44 | 18.12 |  | Прыжки на скакалке. | 1 |
| 45 | 21.12 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 46 | 24.12 |  | Кувырок вперед и назад. | 1 |
| 47 | 25.12 |  | Группировка и мост. | 1 |
| 48 | 28.12 |  | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |
| 49 | 11.01 |  | Упражнения с акробатикой. | 1 |
| 50 | 14.01 |  | Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | 15.01 |  | Развитие координации при упорах на руки. | 1 |
| 52 | 18.01 |  | Контроль: наклон вперед из положения стоя. | 1 |
| 53 | 21.01 |  | Перестроение в круг между предметами. | 1 |
| 54 | 22.01 |  | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 55 | 25.01 |  | Упражнения с гантелями. | 1 |
| 56 | 28.01 |  | Контроль: кувырок вперёд и назад  | 1 |
| 57 | 29.01 |  | Контроль: подъём туловища из положения лёжа  | 1 |
| **Лыжная подготовка (15 часов)** |
| 58 | 01.02 |  | Техника безопасности при передвижении на лыжах, перенос лыж. | 1 |
| 59 | 04.02 |  | Повороты на месте переступанием. | 1 |
| 60 | 05.02 |  | Повороты на месте с продвижением вперед.  | 1 |
| 61 | 08.02 |  | Контроль: повороты на месте  | 1 |
| 62 | 11.02 |  | Обучать передвижению скользящим шагом. | 1 |
| 36 | 12.02 |  | Обучать передвижению скользящиму шагу без палок.  | 1 |
| 64 | 15.02 |  | Передвижения скользящим шагом. Игра «Подними предмет».  | 1 |
| 65 | 18.02 |  | Контроль: скользящий шаг  | 1 |
| 66 | 19.02 |  | Обучать подъёму в гору способом «лесенка» | 1 |
| 67 | 22.02 |  | Прохождение коротких отрезков в быстром темпе 30-40 метров | 1 |
| 68 | 25.02 |  | Обучать спускам со склона в низкой стойке | 1 |
| 69 | 26.02 |  | Контроль: подъём в гору  | 1 |
| 70 | 01.03 |  | Сгибание и разгибание ног в низкой стойке. | 1 |
| 71 | 04.03 |  | Прохождение дистанции 300 метров. | 1 |
| 72 | 05.03 |  | Контроль: спуски со склона в низкой стойке  | 1 |
| **Подвижные игры (15 часов)** |
| 73 | 11.03 |  | Перебрасывание мяча друг другу. |  |
| 74 | 12.03 |  | Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. |  |
| 75 | 15.03 |  | Контроль: передача и ловля мяча |  |
| 76 | 18.03 |  | Метание мяча из-за головы двумя руками. |  |
| 77 | 19.03 |  | Ведение мяча одной рукой |  |
| 78 | 22.03 |  | Игра «Воробьи, вороны» |  |
| 79 | 25.03 |  | Контроль: ведение мяча  |  |
| 80 | 26.03 |  | Контроль: броски мяча в кольцо  |  |
| 81 | 05.04 |  | Подача через сетку.  |  |
| 82 | 08.04 |  | Подачи и броски мяча через сетку. |  |
| 83 | 09.04 |  |  Ведение мяча ногами. |  |
| 84 | 12.04 |  | Контроль: подачи через сетку |  |
| 85 | 15.04 |  | Обведение мяча ногой вокруг стоек. |  |
| 86 | 16.04 |  | Обучение остановки катящегося мяча. |  |
| 87 | 19.04 |  | Передача мяча ногами партнеру. |  |
| **Гимнастика (5 часов)** |
| 88 | 22.04 |  | Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  |  |
| 89 | 23.04 |  | Упражнения на развитие координации и равновесия. |  |
| 90 | 26.04 |  | Развитие силовых качеств акробатики. |  |
| 91 | 29.04 |  | Контроль: гибкость из положения сидя  |  |
| 92 | 30.04 |  | Контроль: подтягивание на перекладине  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** |
| 93 | 03.05 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Медленный бег. |  |
| 94 | 06.05 |  | Бег на короткие дистанции 30 метров.  |  |
| 95 | 07.05 |  | Метание мешочка на дальность. |  |
| 96 | 10.05 |  | Контроль: бег 30 метров |  |
| 97 | 13.05 |  | Прыжки в длину с места  |  |
| 98 | 14.05 |  | Развитие выносливости в круговой тренировке. |  |
| 99 | 17.05 |  | Контроль: прыжки в длину с места |  |
| 100 | 20.05 |  | Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное не съедобное» |  |
| 101 | 21.05 |  | Контроль: метание малого мяча на дальность  |  |
| 102 | 24.05 |  | Медленный бег. Игра «У медведя во бору» |  |

**МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ОБОРУДОВАНИЕ | КОЛЛИЧЕСТВО  |
| 1 | Мячи для метания на дальность | 10  |
| 2 | Мячи для метания в цель | 10  |
| 3 | Скакалки  | 10  |
| 4 | Секундамер | 1  |
| 5 | Мячи волейбольные  | 10  |
| 6 | Мячи баскетбольные | 10 |
| 7 | Лыжи | 20 |
| 8 | Волейбольная сетка | 1 |
| 9 | Баскетбольный щит и баскетбольная ферма | 2 |
| 10 | Баскетбольные кольца | 2 |
| 11 | Мячи футбольные | 5 |
| 12 | Ворота для мини футбола | 2 |
| 13 | Обручи | 8 |
| 14 | Маты гимнастические | 15 |
| 15 | Гимнастический козёл | 1 |
| 16 | Гимнастический мостик | 1 |
| 17 | Пришкольный стадион | 1 |
| 18 | Стойки для прыжков в высоту | 1 пара |
| 19 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 20 | Гранаты для метания на дальность | 12 |
| 21 | Канат для лазания | 1 |
| 22 | Канат для перетягивания | 1 |
| 23 | Фишки  | 10 |
| 24  | Метровка  | 1 |
| 25 | Гимнастические скамейки  | 4 |