

Выселковский район, станица Березанская

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 имени Семена Васильевича Дубинского станицы Березанской муниципального образования Выселковский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ СОШ №3 им С.В. Дубинского
ст. Березанской
от 30.08.2022 года Протокол №1
Председатель Андреев А.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АООП ОВЗ НОО

По физической культуре

Уровень образования - начальное общее, 3 класс

Количество часов 102

Разработчик рабочей программы Белоус Татьяна Ивановна, учитель начальных классов МАОУ СОШ №3 им С.В. Дубинского ст. Березанской

Программа разработана в соответствии с ФГОС ОВЗ НОО

с учётом примерных рабочих программ по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Варианты 1,2. 3 класс. Издательство «Просвещение», 2021 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных¹.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

¹ В отличие от ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, метапредметные результаты не входят в число требуемых результатов обучения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и не включены в содержание обучения данной группы обучающихся. Особое внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры.

2.Содержание учебного предмета

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

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 (корректирующие 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. Часы раздела распределены в разделы «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры».

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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Формы организации учебных занятий

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение учебного предмета

Кол-во часов	№ урока	Тема	Основное содержание; Виды деятельности учащихся	Место проведения; Оборудование; Словарь.
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году; 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения, спортивные игры, командные игры, рекорд, техника выполнения.
Раздел программы легкая атлетика -26 часов				

1	2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 разноцветных флажка. Словарь: флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна.
1	3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.
1	4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.

1	5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	<ol style="list-style-type: none"> 1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики; 3) обучение правильному бегу; 4) выполнение прыжка в длину с места; 5) игра «Шишки, желуди, орехи». 	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: 2 набивных мяча, малые мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата.</p> <p>Словарь: повороты, шагать, мячи, водящий.</p>
1	6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	<ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений утренней гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку; 3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку» 	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка.</p> <p>Словарь: команда, игроки, метание, дальность.</p>
1	7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	<ol style="list-style-type: none"> 1) Различные виды ходьбы и бега; 2) ОРУ с флажками; 3) элементы акробатики (группировка); 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); 5) игра «По сигналу». 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, гимнастические палки.</p> <p>Словарь: акробатика, флажки, движение, сигнал.</p>
1	8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	<ol style="list-style-type: none"> 1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов; 3) обучение перекатам; 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки, гимнастические скамейки, маты, 2 мяча, булавы.</p> <p>Словарь: булава, перекат, группировка, равновесие,</p>

			4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега.	шагать (шаг), ладони.
1	9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги; 2) выполнение упражнений с флажками; 3) выполнение перекатов; 4) метание в горизонтальную и вертикальную цель; 5) игра «Зяц без домика».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 × 0,8 м. Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик.
1	10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1) прыжки в длину с трех-четырёх шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Зяц без домика», «Сумей догнать».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка. Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление.
1	11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1) общеразвивающие упражнения без предметов; 2) обучение прыжкам в длину с разбега; 3) зачет по метанию на дальность; 4) ходьба по ориентирам; 5) игры «Защита укрепления», «По сигналу».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок. Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал.

1	12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1) общеразвивающие упражнения без предмета; 2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта; 3) прыжки в длину с разбега; 4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, секундомер, булавки, флажок. Словарь: старт, финиш, бег, круг, команда.
1	13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) отработка фазы прыжка в длину с места; 4) метание в цель; 5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 × 0,8 м, гимнастический мат. Словарь: метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка.
1	14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1) выполнение прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча. Словарь: бежать, ловить, помогать, эстафета.
1	15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча. Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.

			<p>4) броски и ловля мяча;</p> <p>5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.</p>	
1	16	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Ходьба и бег с переступанием через препятствие</p>	<p>1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом;</p> <p>2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;</p> <p>3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;</p> <p>4) броски и ловля мяча;</p> <p>5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.</p> <p>Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.</p>
1	17	<p>Легкая атлетика. Бег в различном темпе.</p>	<p>1) выполнение упражнений с флажками;</p> <p>2) прыжки с различной высоты;</p> <p>3) навыки выполнения бега в различном темпе;</p> <p>4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы, гимнастические маты.</p> <p>Словарь: четверть, бревно, скамейка.</p>
1	18	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Различные виды ходьбы и бега.</p>	<p>1) Различные виды ходьбы и бега;</p> <p>2) зачет по метанию в цель;</p> <p>3) упражнения с флажками;</p> <p>4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), теннисные мячи, щит размером 0,8 × 0,8 м.</p>

Раздел программы Подвижные игры – 9 часов				
1	19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Футбол, правила, свисток, штрафной, ворота, команда
1	20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Ведение мяча
1	21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи
1	22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Остановка, передача, пас

1	23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Внутренняя сторона стопы
1	24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Вратарь, удар, поймать, отбить
1	25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Штанга, перекладина, гол
1	26	Подвижные игры. Футбол.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Тайм, матч
1	27	Подвижные игры.	1) ОРУ без предметов	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)

		Футбол.	2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	Оборудование: Футбольные мячи
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1	28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук 2) Комплекс ОРУ со скакалками. 3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика». 4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. 5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	Место проведения: спортивный зал Оборудование: Скакалка Словарь: Гимнастика
Раздел программы гимнастика – 21 час				
1	29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) комплекс упражнений с флажками; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) навыки равновесия; 4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты. Словарь: четверть, спорт, стенка, лазанье.

1	30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки. Словарь: игра, поза, место, длина.
1	31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки. Словарь: игра, поза, место, длина.
1	32	Гимнастика.	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика. Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.
1	33	Гимнастика.	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика. Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.

			3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	
1	34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты. Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.
1	35	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты. Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.
1	36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.
1	37	Гимнастика.	1) комплекс общеразвивающих упражнений	Место проведения занятий: спортивный зал.

		Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.
1	38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч. Словарь: коврики, голос, бревно, цель.
1	39	Гимнастика. Упражнения без предметов	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч. Словарь: коврики, голос, бревно, цель.
1	40	Гимнастика. Упражнения с	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки,

		гимнастическими палками	2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.
1	41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.
1	42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).
1	43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).
Раздел программы Подвижные игры 5 часов				
1	44	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи

			4) Игра «Лохматый пес»	
1	45	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Волейбол, сетка
1	46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
1	47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
1	48	Подвижные игры. Пионербол	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Пионербол
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1	49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических	Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Наглядный материал Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки.

		сведений.	Лыжи, палки, крепления, ботинки.	
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов				
1	50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1) требования к одежде лыжника 2) проверка наличия лыж; 3) комплекс упражнений с флажками; 4) ступающий шаг;	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи, флажки Словарь: Ступающий шаг.
1	51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. 2) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Скользящий шаг.
1	52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) переноска лыж с палками под рукой. 2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок 3) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Поворот переступанием
1	53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней. Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи.
1	54	Лыжная подготовка.	1) Беседа о требованиях к одежде лыжника;	Оборудование: флажки (по количеству учащихся),

			о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками; 2) комплекс упражнений; 3) игра «Гуси-лебеди».	гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки. Словарь: лыжи, ботинки, одежда, шапочка.
1	55	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.
1	56	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.
1	57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой	1) передвижение приставными шагами влево и вправо;	Место проведения занятий: участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.

		прямо	<ul style="list-style-type: none"> 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?». 	Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.
1	58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	<ul style="list-style-type: none"> 1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?». 	<p>Место проведения занятий: участок возле школы.</p> <p>Оборудование: лыжи, палки, флажки.</p> <p>Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.</p>
1	59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	<ul style="list-style-type: none"> 1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками 	<p>Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.</p> <p>Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.</p> <p>Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.</p>

1	60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками	Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня. Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок. Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.
1	61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) скользящий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
1	62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) ступающий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
1	63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 10 флажков. Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.

			4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	
1	64	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двушажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 10 флажков. Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.
1	65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.
1	66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1	67	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения

			взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	для профилактики нарушений зрения.
Раздел программы подвижные игры - 8 часов				
1	68	Подвижные игры.	1) выполнение прыжка в длину с места; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча. Словарь: непогода, квадрат, смело, радостно.
1	69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи
1	70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1) Ведение мяча на месте и в движении 2) Передача мяча в парах 3) Бросок мяча в кольцо 4) Эстафеты с элементами баскетбола	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи

1	71	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.
1	72	Подвижные игры	1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»); 2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке; 3) игра «Волк во рву».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 резиновых ковриков, гимнастические палки (по количеству учащихся).
1	73	Подвижные игры	1) ходьба по бревну (равновесие); 2) соскок в глубину; 3) метание в цель;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.
1	74	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
1	75	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании;	Место проведения занятий: спортивный зал.

			<p>2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;</p> <p>3) обучение перекату назад, вперед, в сторону;</p> <p>4) метание в цель;</p> <p>5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».</p>	<p>Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.</p> <p>Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.</p>
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1	76	Сообщение теоретических сведений.	<p>1) Беседа о гимнастических предметах.</p> <p>2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</p> <p>3) Значение режима дня.</p>	
Раздел программы гимнастика – 12 часов				
1	77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	<p>1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики;</p> <p>2) лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>3) передвижение с сохранением равновесия;</p> <p>4) игра «Волк во рву».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата.</p> <p>Словарь: игра, волк, ров, лазанье.</p>
1	78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	<p>1) комплекс общеразвивающих упражнений;</p> <p>2) лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>3) перелезание через предмет;</p> <p>4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое бревно, гимнастический конь, 3 стула, на которые установлены по два кубика.</p>

			рву»;	Словарь: бревно, конь, перелезание, зал.
1	79	Гимнастика.Прыжки в высоту	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.
1	80	Гимнастика.Прыжки в высоту	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.
1	81	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося. Словарь: обручи, команда, голос, цель.
1	82	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого

			4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.	учащегося. Словарь: обручи, команда, голос, цель.
1	83	Гимнастика.	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей. Словарь: секундомер, космонавты, движение.
1	84	Гимнастика.	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей. Словарь: секундомер, космонавты, движение.
1	85	Гимнастика.	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся). Словарь: метание, прыжок, место, разбег.
1	86	Гимнастика.	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов;	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся). Словарь: метание, прыжок, место, разбег.

			4) игры «Совушка», «Космонавты».	
1	87	Гимнастика. Упражнения без предмета	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся). Словарь: урок, метание, площадка, стадион.
1	88	Гимнастика. Упражнения без предмета	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся). Словарь: урок, метание, площадка, стадион.
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов				
1	89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.
1	90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.
1	91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с	1) общеразвивающие упражнения с флажками;	Место проведения занятий: спортивная площадка. Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2

		разбега	2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).
1	92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Место проведения занятий: спортивная площадка. Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).
1	93	Легкая атлетика.	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
1	94	Легкая атлетика.	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
1	95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.
1	96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту;	Место проведения занятий: стадион, площадка

			2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.
1	97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.
1	98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.
1	99	Легкая атлетика.	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Место проведения: спортивная площадка
1	100	Легкая атлетика.	1) Строевые упражнения	Место проведения: спортивная площадка

			<p>2) ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>3) Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию</p>	
1	101	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с места</p>	<p>1) «Челночный» бег 3x10м.</p> <p>2) Контроль прыжка в длину с места.</p> <p>3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.</p>	<p>Место проведения: спортивная площадка</p> <p>Оборудование: секундомер, рулетка</p>
1	102	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Итоговое игровое занятие.</p>	<p>1) ОРУ без предметов.</p> <p>2) Игры-эстафеты.</p> <p>3) Подведение итогов за год.</p>	<p>Место проведения: спортивная площадка</p> <p>Оборудование: в зависимости от игр.</p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания
методического объединения учителей начальных
классов МАОУ СОШ №3
им.С.В.Дубинского ст.Березанской
от ____ .08.2022 года
_____ Белоус Т.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Ост Г.С.
_____ августа 2022 года