

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение «Ачинская школа № 3»

Рассмотрено

на заседании МС

Эксперт _____

/ _____
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2020 г

Согласовано

Заместитель директора

по учебной работе

_____/ СА Чернецкая
« ____ » _____ 2020 г

Утверждаю

Директор школы

_____/ И.Л. Шадрина

Приказ № _____ от

« ____ » _____ 2020 г

Рабочая программа (вариант 4.2)

По предмету Физическая культура

Класс 1

Учитель Кудрявцева Ю.А.

Количество часов по программе 99

Ачинск 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на основе АООП НОО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2.), авторской программы по физической культуре В.И. Лях.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми

- особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
 - на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану КГБОУ «Ачинская школа №3» на изучение физической культуры на уровне начального общего образования выделяется:

Годы обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов
1 год обучения	3	33	99

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся

начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные универсальные учебные действия	Метапредметные универсальные учебные действия
<p>-формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<ul style="list-style-type: none">— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;— анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, в том числе двигательной;— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);
- формирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- формирование потребности в занятиях физической культурой.
- совершенствуя его физические и психофизические способности, а в целом повышают уровень качества жизни подростков с различными нарушениями зрения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения.

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба под счет;
- ходьба на носках, перекатом с пятки на носок;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба в различном темпе;
- разновидности ходьбы;
- сочетание различных видов ходьбы. Бег:
- бег на месте;
- медленный бег;
- бег с переменной направлением движения по сигналу учителя;
- бег с ускорением;
- бег с изменением направления, ритма и темпа движения;
- бег в заданном коридоре;
- медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд;
- бег на расстояние 10 – 20 м по 2 – 3 раза;
- свободный бег в играх.

Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость».

Метания:

- название метательных снарядов;
- броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей;
- метание малых мячей на точность и дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- метание набивного мяча из разных положений;
- метание набивного мяча на дальность;
- метание мячей в играх.

Прыжки:

- легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе (выполняются только на матах);
- легкие подскоки на одной ноге;

- прыжки на двух ногах через скакалку;
- прыжки с продвижением вперед;
- прыжок в длину с места с приземлением на маты;
- прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги;
- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики.

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

- основная стойка;
- построение в колонну по одному;
- построение в шеренгу;
- построение в круг;
- повороты налево, направо переступанием;
- выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;
- расчет на 1-й и 2-й, по порядку;
- размыкание на вытянутые в стороны руки;
- выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи):

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по доске, лежащей на полу;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- перешагивание через мячи;
- стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее);
- перешагивание через лежащие на полу предметы;
- перешагивание через веревку, висящую на высоте 20 – 30 см;
- вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»);
- наклоны вперед на носках (до горизонтального положения);
- повторение упражнений с закрытыми глазами.

Акробатика:

- положение «упор присев»;
- положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе);
- перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360⁰ из исходного положения лежа на животе, руки вверх).

Лазанье и перелезание:

- произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8 – 10 реек);
- лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке;
- перелезание через препятствие высотой 30– 50 см произвольным способом;
- пролезание под препятствием высотой не ниже 40 см произвольным способом;
- перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом);
- перелезание через горку матов;
- подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке;
- лазанье, перелезание и подлезание в играх.

Упражнения с большим мячом:

- передача мяча, шара в кругу, в шеренгах друг другу;

- броски мяча в щит, в ворота;
- сидя или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища.

Упражнения на точность, ходьба по кубикам;

- ходьба по доскам, расположенным по прямой линии;
- ходьба с изменением длины шагов;
- прыжок в длину с места на заданное расстояние;
- метание мяча на различные расстояния.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Лыжная подготовка.

Теоретические сведения:

- правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки;
- профилактика обморожений и травм;
- «лыжи» - как вид спорта;
- лыжный инвентарь;
- одежда и обувь лыжника.

Практические занятия:

- транспортировка лыж к месту занятий;
- ходьба с лыжами на плече;
- обучение навыкам самообслуживания;
- имитация ступающего и скользящего шага без лыжных палок;
- имитация поворотов переступанием;
- способы безопасного падения;
- ознакомление с низкой стойкой лыжника.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.4. Подвижные игры, эстафеты.

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;

- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

2.5. Вариативная часть.

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

- название и правила спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола;
- подвижные игры с элементами голбола;
- подвижные игры с элементами торбола.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Кол-во часов
1.	Легкоатлетические упражнения.	27
2.	Гимнастика с элементами акробатики.	21
3.	Лыжная подготовка.	17
4.	Подвижные игры, эстафеты.	10
5.	Лёгкая атлетика.	24
	Общее количество часов	99

Календарно – тематическое планирование

Предмет физическая культура

Класс 1

Учитель Кудрявцева Ю.А.

Количество часов 99

В неделю 3 ч.

Планирование составлено на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО для слабовидящих обучающихся КГБОУ «Ачинская школа № 3» (вариант 4.2), программы начального общего образования системы «Школа России».

№	Дата	Коррек- тировка	Кол-во часов	Раздел, тема урока
				І четверть - Легкая атлетика (27 ч)
1	01.09		1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Ходьба и бег на месте и индивидуально, ходьба под счет, ходьба на носках, с перекатом.
2	04.09		1	Разновидности ходьбы. Бег на месте, медленный бег, бег в заданном коридоре. Подвижные игры на внимание.
3	07.09		1	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с мячом.
4	08.09		1	Ходьба с высоким подниманием бедра, разновидности ходьбы. Понятие «короткая дистанция».
5	10.09		1	Чередование ходьбы и бега (бег-20м, ходьба 40м). Понятие «бег на скорость». Бег с ускорением по прямой.
6	14.09		1	Название и правила спортивных игр. Подвижные игры с мячом и на ориентировку в пространстве.
7	15.09		1	Бег по дистанции 15 м на технику выполнения. Бег с переменной направления по сигналу учителя. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.
8	17.09		1	Названия метательных снарядов. Ознакомление с теннисным мячом. Метание малого мяча на заданное расстояние.
9	21.09		1	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами баскетбола. Свободный бег в играх. Приемы закаливания.
10	22.09		1	Метание малого мяча двумя руками из-за головы в цель. Подвижная игра «Мяч соседу».
11	24.09		1	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры с элементами голбола. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
12	28.09		1	Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола. Способы саморегуляции.

13	29.09		1	Метание набивного мяча на дальность, метание мяча в играх. Подвижная игра с элементами метания.
14	01.10		1	Метание мяча одной рукой на технику выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.
15	05.10		1	Подвижные игры с элементами голбола по упрощенным правилам. Способы самоконтроля.
16	06.10		1	Метание малых мячей на точность и дальность.
17	08.10		1	Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед, прыжки на 2 ногах через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра с парашютом.
18	12.10		1	Подвижные игры с элементами баскетбола в парах. Естественные основы.
19	13.10		1	Легкие подскоки на месте на двух ногах руки на поясе (выполняются только на матах). Прыжки в длину с места с приземлением на маты (со страховкой учителя).
20	15.10		1	Прыжок в длину с места (фаза приземления). Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
21	19.10		1	Подвижные игры с элементами торбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.
22	20.10		1	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижная игра «День-ночь».
23	22.10		1	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжки в играх.
24	26.10		1	Подвижные игры с элементами пионербола. Приемы закаливания.
25	27.10		1	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.
26	29.10		1	Игры на развитие осязательного анализатора.
27	09.11		1	Игры.
				II четверть
				Гимнастика (21 ч)
28	10.11		1	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному, построение в шеренгу, размыкание на вытянутые в стороны руки. Передача мяча, шара, в шеренгах друг другу. Ходьба по кубикам.

29	12.11		1	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». Построение в круг. Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Наклоны вперед на носках до горизонтального положения. Подвижные игры на развитие точности движений.
30	16.11		1	Подвижная игра с элементами баскетбола. Естественные основы.
31	17.11		1	Повороты налево, направо переступанием. Ходьба с изменением длины шага. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке. Равновесие «цапля» с использованием дополнительной опоры. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры с предметами.
32	19.11		1	ОРУ без предметов. Стойка на носках на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее). Вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»). Перелезание через препятствие высотой 30-50 см произвольным способом. Подвижные игры на развитие памяти.
33	23.11		1	Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Социально-психологические основы.
34	24.11		1	1 часть гимнастической комбинации. Положение «упор присев». Ритмические упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Прыжок в длину с места на заданное расстояние.
35	26.11		1	Расчет на 1-й и 2-й, по порядку. Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе).Перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке. Пролезание под препятствие высотой не ниже 40см произвольным способом. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры на внимание.
36	30.11		1	Подвижные игры с мячом. Приемы закаливания.
37	01.12		1	Перекат в группировке из упора присев (2часть гимнастической комбинации). Перелезание через гимнастическую скамейку произвольным способом. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения на точность выполнения. Прыжок в длину с места на заданное расстояние.
38	03.12		1	2 часть гимнастической комбинации. Ходьба с изменением длины шагов. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8-10 реек).
39	07.12		1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.

40	08.12		1	Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.
41	10.12		1	Упражнения для развития мышц туловища. Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.
42	14.12		1	Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360 из исходного положения лежа на животе руки вверх). Перешагивание через лежащие на полу предметы. Перешагивание через веревку, висящую на высоте 20-30 см. Упражнения для развития мышц ног
43	15.12		1	Подвижные игры с мячом. Способы саморегуляции.
44	17.12		1	Перекат «Бревнышко» на 8 счетов. Упражнения для развития мышц всего тела. Броски мяча в щит, в ворота. Ходьба по доскам, расположенным по прямой линии. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.
45	21.12		1	Гимнастическая комбинация 3 части. Сидя, или стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища. Преодоление препятствий высотой 30-50 см произвольным способом. Подвижная игра на развитие внимания.
46	22.12		1	Подвижные игры на развитие памяти и точности движений. Способы самоконтроля.
47	24.12		1	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.
48	11.01		1	Подвижные игры.
				III четверть
				Подвижные игры, эстафеты (10 ч)
49	12.01		1	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Название и правила игр. Эстафеты с препятствиями.
50	14.01		1	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр)
51	18.01		1	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Естественные основы.
52	19.01		1	Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).
53	21.01		1	Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр). Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).
54	25.01		1	Подвижные игры с мячом футбол. Социально-психологические основы.

55	26.01		1	Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики. Малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.
56	28.01		1	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с забрасыванием мяча в цилиндр).
57	01.02		1	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве. Приемы закаливания.
58	02.02		1	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).
				Лыжная подготовка (17 ч)
59	04.02		1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжи – как вид спорта. Лыжный инвентарь. Подвижные игры на внимание.
60	08.02		1	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.
61	09.02		1	Профилактика обморожений и травм. Одежда и обувь лыжника Упражнение «маятник».
62	11.02		1	Транспортировка лыж к месту занятий. Ходьба с лыжами на плече. Обучение навыкам самообслуживания. Упражнение «маятник» на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.
63	15.02		1	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы саморегуляции.
64	16.02		1	Имитация ступающего и скользящего шага без лыжных палок. Игра с парашютом.
65	18.02		1	Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «День-ночь».
66	01.03		1	Подвижные игры на развитие внимания. Естественные основы.
67	02.03		1	Учет техники ступающего шага. Ознакомление с низкой стойкой лыжника. Подвижные игры с мячом.
68	04.03		1	Способы безопасного падения. Имитация скользящего шага по залу. Подвижная игра «Парашют».
69	09.03		1	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.
70	11.03		1	Имитация скользящего шага без лыжных палок. Подвижные игры на развитие памяти и точности движений.
71	15.03		1	Учет техники скользящего шага. Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «Слушай сигнал».

72	16.03		1	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов
73	18.03		1	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.
74	22.03		2	Подвижные игры
75	23.03			
				IV четверть
				Легкая атлетика (24 ч)
76	25.03		1	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.
77	05.04		1	Ходьба под счет. Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».
78	06.04		1	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.
79	08.04		1	Развитие скоростно-силовых качеств. Легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах). Прыжки на месте и с продвижением вперед.
80	12.04		1	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места. Подвижная игра «Хитрые зайцы».
81	13.04		1	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.
82	15.04		1	Прыжок в длину с места на заданное расстояние с приземлением в упор присев. Подвижная игра «Кто точнее».
83	19.04		1	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Подвижная игра «достань колокольчик».
84	20.04		1	Подвижная игра «Горячий мяч» и игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.
85	22.04		1	Специальные упражнения для развития мелкой точечной координации. Метание теннисного мяча на технику выполнения. Игра «Найди предмет».
86	26.04		1	И.П. перед выполнением метания мяча одной рукой. Метание мяча одной рукой на точность. «Игра мяч на полу».
87	27.04		1	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.
88	29.04		1	Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.
89	04.05		1	Метание мяча одной рукой на дальность полета. Подвижная игра с элементами голбола.

90	06.05		1	Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры на внимание.
91	11.05		1	Разновидности ходьбы и бега. Бег по дистанции 10м на технику. Подвижная игра с элементами бега.
92	13.05		1	Бег на расстояние 10м по 2 раза. Бег по дистанции 10м с ускорением. Подвижные игры с бегом.
93	17.05		1	Приемы закаливания. Подвижные игры на развитие осязательного анализатора.
94	18.05		1	Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 15 м с учетом техники и с максимальным ускорением с учетом времени.
95	20.05		1	Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 15 м с учетом техники и с максимальным ускорением с учетом времени. Устный опрос.
96	21.05		1	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов с музыкальным сопровождением. Основы знаний о физической культуре.
97	24.05		1	Эстафеты на фитболах, с мячом. Работа на тренажерах.
98	25.05		2	Повторение пройденного.
99	27.05			

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Стенка гимнастическая с подвесным уголком
2	Скамейки гимнастические
3	Ребристая доска
4	Палочки гимнастические
5	Обручи гимнастические
6	Резиновые мячи (малые, средние, большие)
7	Мячи-массажеры
8	Оборудование полосы препятствий