

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Костинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от 30.08.2019г № 115-од

Рабочая программа

ПО предмету «Физическая культура»

для обучающегося по АООП НОО с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (1 вариант)

(учебный предмет/курс)

3

(классы)

2019-2020

(срок реализации)

Разработчик программы:
Иванова Дарья Николаевна
(Ф.И.О. учителя)
Учитель физической
культуре
(занимаемая должность)

«РАССМОТРЕНА»:

на заседании МО

Протокол № 1

от «29» 08 2019 г.

Костино
2019 год

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 1 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

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

Минимальный уровень:

1. **Уметь** выполнять простые инструкции учителя;
2. **Иметь** представление о видах двигательной деятельности;
3. **Уметь** выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 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; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; 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/ 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.

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 с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

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 с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

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 с места малого мяча в стенку

правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

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 и т.д.)

Иметь представление

О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Тематическое планирование.

| Раздел | Кол-во часов |
|-------------------------------|---------------------|
| Основы знаний | 1 |
| Гимнастика | 11 |
| Легкая атлетика | 28 |
| Подвижные игры | 32 |
| Лыжная подготовка | 14 |
| Школа мяча | 16 |
| Общее количество часов | 102 |

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020г

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для третьего класса предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Программа: «Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида. Веленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физ. Культура 3-7 кл. М: Просвещение 2012

Класс: __3__

Предмет: физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану: __3__.

Количество часов в год по учебному плану __102__.

Количество часов в год в рабочей программе с учетом календарного графика и расписания уроков __104__.

Составитель КТП: учитель физической культуры, Иванова Дарья Николаевна

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | № п/т | Дата | | Тема урока | Реализация обязательно го образователь ного уровня | Дидактическ ое Обеспечение, наглядные пособия, учебник и т.д. |
|----------|----------|-------------|------|---|---|---|
| | | По плану | факт | | | |
| 1 | 1 | 03.09 | | Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. | Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС | |
| 2 | 2 | 04.09 | | Ходьба в быстром темпе | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 3 | 3 | 05.09 | | Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 4 | 4 | 10.09 | | Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд. | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 5 | 5 | 11.09 | | Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 6 | 6 | 12.09 | | Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег. | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 7 | 7 | 17.09 | | Совершенствование и учет бега | Формировать двигательные | Свисток, секундомер |

| | | | | | | |
|--------------------------------|----|-------|--|--|---|------------------------------|
| | | | | на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега. | е навыки и умения | |
| 8 | 8 | 18.09 | | Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками. | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 9 | 9 | 19.09 | | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 10 | 10 | 24.09 | | Учет техники метания малого мяча на дальность | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 11 | 11 | 25.09 | | Разучивание техники прыжка в длину с места | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 12 | 12 | 26.09 | | Учет техники прыжка в длину с места | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, секундомер, рулетка |
| Подвижные игры 16 часов | | | | | | |
| 13 | 1 | 01.10 | | Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |

| | | | | | | |
|----|---|-------|--|---|---|--------------------------|
| 14 | 2 | 02.10 | | Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 15 | 3 | 03.10 | | Индивидуальная работа с мячом | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 16 | 4 | 08.10 | | Подвижные игры с элементами ОРУ | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 17 | 5 | 09.10 | | Беговые и прыжковые подвижные игры | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 18 | 6 | 10.10 | | Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их | Свисток, мяч, секундомер |

| | | | | | | |
|----|----|-------|--|--|---|--------------------------|
| | | | | | воспитанию | |
| 19 | 7 | 15.10 | | Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 20 | 8 | 16.10 | | Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 21 | 9 | 17.10 | | Разучивание техники командных подвижных игр | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 22 | 10 | 22.10 | | Совершенствование техники командных подвижных игр | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 23 | 11 | 23.10 | | Совершенствование техники игры «Точно в цель» | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а | Свисток, мяч, секундомер |

| | | | | | | |
|----|----|-------|--|--|---|---|
| | | | | | также их воспитанию | |
| 24 | 12 | 24.10 | | Совершенствование техники подвижных игр с мячом | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч, секундомер |
| 25 | 13 | 05.11 | | Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов | Сообщать знания по физической культуре | Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений |
| 26 | 14 | 06.11 | | Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 27 | 15 | 07.11 | | Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 28 | 16 | 12.11 | | Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическ |

| | | | | | | |
|----|---|-------|--|--|--|---|
| | | | | | | ое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 29 | 1 | 13.11 | | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа. | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 30 | 2 | 14.11 | | Разучивание техники выполнения кувырка вперед. | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 31 | 3 | 19.11 | | Совершенствование техники выполнения кувырка вперед | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 32 | 4 | 20.11 | | Разучивание техники выполнения кувырка назад | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |

| | | | | | | |
|----|---|-------|--|--|--|---|
| 33 | 5 | 21.11 | | Круговая тренировка. | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 34 | 6 | 26.11 | | Разучивание техники акробатического соединения элементов | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 35 | 7 | 27.11 | | Совершенствование техники акробатического соединения элементов | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 36 | 8 | 28.11 | | Учет техники акробатического соединения элементов. | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 37 | 9 | 03.12 | | Круговая тренировка. | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, |

| | | | | | | |
|----|----|-------|--|--|--|---|
| | | | | | | гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 38 | 10 | 04.12 | | Круговая тренировка. | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 39 | 11 | 05.12 | | Круговая тренировка. | Формировать двигательные навыки и умения | Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи. |
| 40 | 1 | 10.12 | | Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ | Формировать двигательные навыки и умения | Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток |
| 41 | 2 | 11.12 | | Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ | Формировать двигательные навыки и умения | Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток |
| 42 | 3 | 12.12 | | Разучивание техники строевых упражнений | Формировать двигательные навыки и умения | Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток |
| 43 | 4 | 17.12 | | Совершенствование техники строевых упражнений | Формировать двигательные навыки и умения | Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток |
| 44 | 5 | 18.12 | | Совершенствование техники | Формировать двигательные | Секундомер, скакалка, |

| | | | | | | |
|----|---|-------|--|---|--|--|
| | | | | строевых упражнений | е навыки и умения | обруч, мячи, свисток |
| 45 | 6 | 19.12 | | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Формировать двигательные навыки и умения | Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток |
| 46 | 7 | 24.12 | | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Формировать двигательные навыки и умения | Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток |
| 47 | 8 | 25.12 | | Совершенствование техники игры «Вышибалы» | Формировать двигательные навыки и умения | Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток |
| 48 | 9 | 26.12 | | Круговая тренировка | Формировать двигательные навыки и умения | Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток |
| 49 | 1 | 14.01 | | Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. | Сообщать знания по физической культуре | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 50 | 2 | 15.01 | | Разучивание техники скользящего шага без палок. | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 51 | 3 | 16.01 | | Разучивание техники ступающего шага | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 52 | 4 | 21.01 | | Разучивание техники поворотов переступанием без палок | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |

| | | | | | | |
|----|----|-------|--|--|--|----------------------------------|
| 53 | 5 | 22.01 | | Совершенствование техники ступающего шага | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 54 | 6 | 23.01 | | Совершенствование техники скользящего шага | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 55 | 7 | 28.01 | | Совершенствование техники поворотов переступанием | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 56 | 8 | 29.01 | | Разучивание техники подъёмов и спусков. | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 57 | 9 | 30.01 | | Прохождение дистанции 300м | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 58 | 10 | 04.02 | | Разучивание техники скользящего шага с палками. | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 59 | 11 | 05.02 | | Совершенствование техники скользящего шага с палками | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 60 | 12 | 06.02 | | Прохождение дистанции 1000м | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 61 | 13 | 11.02 | | Лыжи. Свободное катание | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 62 | 14 | 12.02 | | Лыжи. Свободное катание | Формировать двигательные навыки и умения | Лыжи, палки, свисток, секундомер |
| 63 | 1 | 13.02 | | Разучивание и совершенствован | Формировать двигательные | свисток, секундомер, |

| | | | | | | |
|----|---|-------|--|--|---|--|
| | | | | ие техники эстафет с предметами | е навыки и умения | обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи |
| 64 | 2 | 18.02 | | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи |
| 65 | 3 | 19.02 | | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи |
| 66 | 4 | 20.02 | | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи |
| 67 | 5 | 25.02 | | Подвижные игры с мячом | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 68 | 6 | 26.02 | | Подвижные игры с мячом | Содействовать коррекции | Свисток, мяч секундомер |

| | | | | | | |
|----|----|-------|--|---|---|-------------------------|
| | | | | | недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | |
| 69 | 7 | 27.02 | | Подвижные игры с различными предметами | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 70 | 8 | 03.03 | | Подвижные игры с различными предметами | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 71 | 9 | 04.03 | | Разучивание техники силы удара заданным отскоком. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 72 | 10 | 05.03 | | Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 73 | 11 | 10.03 | | Совершенствование | Содействовать | Свисток, мяч |

| | | | | | | |
|----|----|-------|--|---|---|-------------------------|
| | | | | ние техники бросков мяча через волейбольную сетку | ть коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | секундомер |
| 74 | 12 | 11.03 | | Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 75 | 13 | 12.03 | | Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 76 | 14 | 17.03 | | Подвижные игры и игровые упражнения с мячом | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 77 | 15 | 18.03 | | Подвижные игры и игровые упражнения с мячом | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |

| | | | | | | |
|----|----|-------|--|---|---|-------------------------|
| 78 | 16 | 19.03 | | Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 79 | 1 | 31.03 | | Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 80 | 2 | 01.04 | | Разучивание техники ведения мяча. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 81 | 3 | 02.04 | | Разучивание техники ведения мяча. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 82 | 4 | 07.04 | | Разучивание техники броска мяча по кольцу | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их | Свисток, мяч секундомер |

| | | | | | | |
|----|---|-------|--|--|---|-------------------------|
| | | | | | воспитанию | |
| 83 | 5 | 08.04 | | Совершенствование техники броска мяча по кольцу | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 84 | 6 | 09.04 | | Знакомство с волейбольным мячом | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 85 | 7 | 14.04 | | Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку. | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 86 | 8 | 15.04 | | Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 87 | 9 | 16.04 | | Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а | Свисток, мяч секундомер |

| | | | | | | |
|----|----|-------|--|--|---|-------------------------|
| | | | | | также их воспитанию | |
| 88 | 10 | 21.04 | | Разучивание техники игры «Перестрелка» | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 89 | 11 | 22.04 | | Совершенствование техники игры «Перестрелка» | Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию | Свисток, мяч секундомер |
| 90 | 1 | 23.04 | | Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 91 | 2 | 28.04 | | Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 92 | 3 | 29.04 | | Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 93 | 4 | 30.04 | | Разучивание техники низкого старта с преследованием | Формировать двигательные навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 94 | 5 | 06.05 | | Совершенствование | Формировать | Свисток, |

| | | | | | | |
|-----|----|-------|--|---|--|------------------------|
| | | | | ние техники низкого старта с преследованием. | двигательны е навыки и умения | секундомер |
| 95 | 6 | 07.05 | | Совершенствова ние техники метания малого мяча на дальность | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 96 | 7 | 12.05 | | Совершенствова ние техники челночного бега 0, 3x10 | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 97 | 8 | 13.05 | | Совершенствова ние техники челночного бега 3x10 | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 98 | 9 | 14.05 | | Совершенствова ние техники челночного бега 3x10 | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 99 | 10 | 19.05 | | Совершенствова ние техники прыжка в длину с места | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 100 | 11 | 20.05 | | Учет техники прыжка в длину с места | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 101 | 12 | 21.05 | | Игровой урок | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 102 | 13 | 26.05 | | Игровой урок | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
| 103 | 14 | 27.05 | | Игровой урок | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |

| | | | | | | |
|-----|----|-------|--|--------------------------|--|------------------------|
| 104 | 15 | 28.08 | | Итоговый игровой урок | Формировать двигательны е навыки и умения | Свисток, секундомер |
|-----|----|-------|--|--------------------------|--|------------------------|

