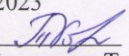


Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению МО учителей  
естественно-математического цикла:  
протокол № 1 от 30.08.2023  
Руководитель МО   
Корчагина Т.А.

Приложение к приказу № 67  
от 01.09.2023

И. о. директора школы-интерната:  
Е.В.Сергеева



Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Знаменская школа-интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
9-10 классов

Учитель: Ююкин О. А.

2023-2024 уч. год

## Пояснительная записка

### 9 класс

Программа физического воспитания обучающихся 9 класса коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы — 8 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 15 лет.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2011г.

Пользовался примерной программой, т. к. программа допущена Министерством образования Российской Федерации для данного типа школы VIII вида.

Программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю), по календарному учебному графику школы-интерната – 99 часов.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

**Технология обучения:** вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок – экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

## **Принципы ведения занятий физической культурой.**

Все обучающие 9 класса на основании медицинского заключения распределены на две группы: **подготовительную и специальную А.**

Физические нагрузки соответствуют как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

**К подготовительной медицинской группе** относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

**К специальной медицинской группе (СМГ)** относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки обучающегося.

В рамках спецмедгруппы выделяют **подгруппу А** с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме. Если здоровье и показатели физического развития этих детей будут улучшаться, впоследствии их можно перевести в подготовительную группу. Учащиеся, отнесенные к подгруппе А, занимаются физической культурой по специальной программе в учебном заведении под руководством преподавателя физической культуры.

## **Содержание программы 9 класс Гимнастика.**

### **1. Строевые упражнения**

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

### **2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

## **2.1 Упражнения на осанку**

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

## **2.2 Дыхательные упражнения**

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

## **2.3 Упражнения в расслаблении мышц.**

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

## **2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

## **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

С гимнастическими палками. *Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой.* Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

## **4. Упражнения на гимнастической стенке**

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

## **5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.**

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).

## **6. Простые и смешанные висы и упоры**

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

### **7. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

### **8. Лазание и перелезание**

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

### **9. Равновесие**

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

### **10. Опорный прыжок**

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, встать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

### **11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные раз ненаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным

контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

**Уметь:** выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

## **Легкая атлетика**

### **1. Ходьба**

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

### **2. Бег**

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики —1000 м; девушки —800 м.

### **3. Прыжки.**

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув

ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

### **4. Метание.**

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики —4 кг).

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.**

**Знать:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Уметь:** пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом

"перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка

### **Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

#### **Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.**

**Знать:** виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

**Уметь:** выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м(юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **1. Волейбол**

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

**Уметь:** выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

#### **2. Баскетбол**

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** что значит "тактика игры", роль судьи.

**Уметь:** выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

#### **1. С бегом на скорость**

"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.

#### **2. С прыжками в высоту, длину**

"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

#### **3. С метанием мяча на дальность и в цель**

"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".

#### **4. С элементами пионербола и волейбола**

"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.

#### **5. С элементами баскетбола**

Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".

#### **6. Игры на снегу, льду**

Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".



Наименование тем	Количество часов
<b>9 класс</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	
	<b>25</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Равномерный бег 800м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
Бег 30 м. (2-3 повторения)	1
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
Бег 60 м. (2-3 повторения)	1
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1
Челночный бег 3x10.	1
Наклон вперед из положения сидя.	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
Прыжки в длину с места.	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1
Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов разбега.	2
Обучение техники длительного бега.	2
Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500 гр (д).	1
Обучение техники эстафетного бега.	2
<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>
<b>Баскетбол</b>	
	<b>16</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1
Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1
Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1
Остановка мяча прыжком, двумя шагами.	1
Штрафной бросок.	1
Бросок мяча в корзину одной рукой	1
Броски мяча со среднего расстояния.	1
Перехват мяча.	1
Ведение мяча с изменениями направления.	1
Вырывание мяча.	1
Действия двух нападающих против одного защитника.	1
Ловля высоколетящих мячей.	1
Ловля мячей в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.	2
Учебная игра.	2

<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
Основной способы перемещения волейболиста.	1
Верхняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача.	1
Прием мяча снизу. Прием мяча сверху.	2
Нападающий удар.	1
Учебная игра в волейбол.	2
<b>Лыжи</b>	<b>21</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1
Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению.	1
Одновременно бесшажный ход.	3
Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	2
Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1
Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени.	1
Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1
Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-3—м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1
Веселые старты.	1
Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м), 2 км (д) на время.	1
Подъем скользящим шагом.	1
Освоение техники полуконьковым ходом.	2
Освоение техники конькового хода.	2
<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1
Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1
Упражнения с гимнастическими палками.	1
Упражнения с набивными мячами.	1
Упражнения на гимнастической скамейке.	1
Длинный кувырок вперед.	1
Стойка на голове.	1
Переворот в сторону.	1
Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1
Лазание по канату в три приема.	1
Лазание по канату в два приема.	1
Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	2

Комбинация из ранее изученных упражнениях.	1
<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Равномерный бег 800 м.	1
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1
Челночный бег 3x10.	1
Наклон вперед из положения сидя.	1
Прыжки в длину с места.	1
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1
Подтягивание на высокой перекладине.	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1
Обучение техники эстафетного бега.	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
Всего:	<b>99</b>

### Календарно-тематический план

Наименование тем	Кол-во часов	Дата провед.	Фактическая дата	Виды, формы контроля.
<b>Легкая атлетика - 25</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	01.09		Фронтальный опрос
Равномерный бег 800м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	06.09		Дозировка движений.
Бег 30 м. (2-3 повторения)	1	07.09		Дозировка движений.
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	08.09		Дозировка движений
Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	13.09		Дозировка движений.
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1	14.09		Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1	15.09		Координация движения
Наклон вперед из положения сидя.	1	20.09		Тест на гибкость
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	21.09		Дозировка движений.
Прыжки в длину с места.	1	22.09		Корректировка движения
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	27.09		Дозировка движений
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	28.09		Дозировка движений
Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2	29.09; 04.10		Корректировка движения
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2	05.10; 06.10		Корректировка движения
Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6	2	11.10; 12.10		Корректировка движения

шагов разбега.				
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов разбега.	2	13.10; 18.10		Корректировка движения
Обучение техники длительного бега.	2	19.10; 20.10		Корректировка движения
Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500 гр (д).	1	25.10		Корректировка движения
Обучение техники эстафетного бега.	2	26.10; 27.10		Корректировка движения
<b>Спортивные игры - 24</b>				
<b>Баскетбол - 16</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1	08.11		Фронтальный опрос
Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	09.11		Корректировка движения
Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1	10.11		Корректировка движения
Остановка мяча прыжком, двумя шагами.	1	15.11		Корректировка движения
Штрафной бросок.	1	16.11		Корректировка движения
Бросок мяча в корзину одной рукой	1	17.11		Корректировка движения
Броски мяча со среднего расстояния.	1	22.11		Корректировка движения
Перехват мяча.	1	23.11		Корректировка движения
Ведение мяча с изменениями направления.	1	24.11		Корректировка движения
Вырывание мяча.	1	29.11		Корректировка движения
Действия двух нападающих против одного защитника.	1	30.11		Корректировка движения
Ловля высоколетящих мячей.	1	01.12		Корректировка движения
Ловля мячей в	2	06.12;		Корректировка

движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.		07.12		движения
Учебная игра.	2	08.12; 13.12		Корректировка движения
<b>Волейбол - 8</b>				
Основный способы перемещения волейболиста.	1	14.12		Корректировка движения
Верхняя прямая подача.	1	15.12		Корректировка движения
Нижняя прямая подача.	1	20.12		Корректировка движения
Прием мяча снизу. Прием мяча сверху.	2	21.12; 22.12		Корректировка движения
Нападающий удар.	1	27.12		Корректировка движения
Учебная игра в волейбол.	2	28.12; 29.12		Корректировка движения
<b>Лыжи – 21 ч.</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1	11.01		Фронтальный опрос
Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению.	1	12.01		Корректировка движения
Одновременно бесшажный ход.	3	17.01; 18.01; 19.01		Корректировка движений
Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	2	24.01; 25.01		Корректировка движений.
Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1	26.01		Дозировка движения
Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени.	1	31.01		. Дозировка движения
Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2	01.02; 02.02		Корректировка движения
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	07.02		Фронтальный опрос.
Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1	08.02		Корректировка движения

Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-3—м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1	09.02		Дозировка движения
Веселые старты.	1	14.02		Корректировка движения
Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м), 2 км (д) на время.	1	15.02		Дозировка движения
Подъем скользящим шагом.	1	16.02		Корректировка движений
Освоение техники полуконьковым ходом.	2	21.02; 22.02		Корректировка движения
Освоение техники конькового хода.	2	28.02; 29.02		Корректировка движения
<b>Гимнастика – 15 ч.</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	01.03		Фронтальный опрос
Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1	06.03		Корректировка движения
Хожение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1	07.03		Корректировка движения
Упражнения с гимнастическими палками.	1	13.03		Корректировка движения
Упражнения с набивными мячами.	1	14.03		Корректировка движения
Упражнения на гимнастической скамейке.	1	15.03		Корректировка движения
Длинный кувырок вперед.	1	27.03		Страховка
Стойка на голове.	1	28.03		Страховка
Переворот в сторону.	1	29.03		Страховка
Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	03.04		Страховка
Лазание по канату в три	1	04.04		Страховка

приема.				
Лазание по канату в два приема.	1	05.04		Страховка
Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	2	10.04; 11.04		Корректировка движения
Комбинация из ранее изученных упражнений.	1	12.04		Страховка
<b>Легкая атлетика – 14 ч.</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	17.04		Фронтальный опрос
Равномерный бег 800 м.	1	18.04		Дозировка движения
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	19.04		Дозировка движения
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1	24.04		Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1	25.04		Координация движения
Наклон вперед из положения сидя.	1	26.04		Тест на гибкость
Прыжки в длину с места.	1	02.05		Корректировка движения
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	03.05		Дозировка движения
Подтягивание на высокой перекладине.	1	08.05		Дозировка движения
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	15.05		Корректировка движения
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	16.05		Корректировка движения
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1	22.05		Корректировка движения
Обучение техники эстафетного бега.	1	23.05		Корректировка движения
Сгибание и разгибание туловища из положения	1	24.05		Дозировка движения



лежа за 30 сек.			
-----------------	--	--	--

### **Методическое обеспечение курса**

1) А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990
2) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
3) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт» 2006
4) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
5) В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение 1978
6) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение 1968

## Пояснительная записка

### 10 класс

Программа физического воспитания обучающихся 10 класса коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы — 9 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 16 лет.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2011г.

Пользовался примерной программой, т. к. программа допущена Министерством образования Российской Федерации для данного типа школы VIII вида.

Программа рассчитана на 103 часа (3 часа в неделю), по календарному учебному графику школы-интерната – 101 час.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

**Технология обучения:** вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок – экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

### **Принципы ведения занятий физической культурой.**

Все обучающие 10 класса на основании медицинского заключения распределены на две группы: **подготовительную и специальную А.**

Физические нагрузки соответствуют как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

**К подготовительной медицинской группе** относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

**К специальной медицинской группе (СМГ)** относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки обучающегося.

В рамках спецмедгруппы выделяют **подгруппу А** с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме. Если здоровье и показатели физического развития этих детей будут улучшаться, впоследствии их можно перевести в подготовительную группу. Учащиеся, отнесенные к подгруппе А, занимаются физической культурой по специальной программе в учебном заведении под руководством преподавателя физической культуры.

## Гимнастика.

### 1. Строевые упражнения

Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

### 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

#### 2.1 Упражнения на осанку

Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

#### 2.2 Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).

#### 2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.

#### 2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.

### 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Балансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2—3 упражнений.

С набивными мячами. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5—7 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.

### 4. Упражнения на гимнастической стенке

Пружинистые приседания (см. 9 класс), взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).

### 5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад сед в "полушпагат" (девочки).

## **6. Простые и смешанные висы и упоры**

Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. Простые комбинации на перекладине, брусьях.

## **7. Переноска груза и передача предметов**

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

## **8. Лазание и перелезание**

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты

## **9. Равновесие**

Повторение всех видов равновесия (программа 8—9 классов). Зачетные комбинации (2—3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

## **10. Опорный прыжок**

Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90° через коня с ручками (высота — мальчики 125 см, девочки — 115 см).

## **11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа — бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.

**Уметь:** выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды, показывать их.

## **Легкая атлетика**

### **1. Ходьба**

Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4—5 км.

### **2. Бег**

Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега.

### **3. Прыжки.**

Прыжок в высоту способом "перекидной" (юноши) и "перешагивание", "перекат"—девушки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10—12 беговых шагов).

### **5. Метание.**

Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.**

**Знать:** как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.

**Уметь:** метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.

## **Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий**

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырёхшажный ход; переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем "лесенкой"; прохождение на скорость отрезков: до 100 м — 4—5 раз, 300-400 м - 2- 3 раза (для мальчиков), 200-300 м — 2—3 раза за урок (для девочек); передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек).

### **Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.**

**Знать:** виды и способы смазки лыж.

**Уметь:** передвигаться по местности на расстояние до 2 км, на скорость.

## **Спортивные и подвижные игры**

### **1. Волейбол**

Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол.

**Уметь:** выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.

## **2. Баскетбол**

Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок — ловля мяча в движении — бросок; ловля мяча в движении — остановка — бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

**Уметь:** выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.

## **Подвижные игры и игровые упражнения**

### **1. С бегом на скорость**

Эстафеты с бегом

### **2. С прыжками в высоту, длину**

Эстафеты с прыжками и бегом

### **5. С метанием мяча на дальность и в цель**

Эстафеты с метанием в цель и на дальность.

### **6. С элементами пионербола и волейбола**

Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее"; "Правильно".

### **7. С элементами баскетбола**

"Снайперы"; Игры с элементами баскетбола.

### **8. Игры на снегу, льду**

Разновидность эстафет на снегу и льду.

Наименование тем	Количество часов
<b>10 класс</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Равномерный бег 800 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
Бег на 60 м. (2-3 повторения).	1
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1
Челночный бег 3x10.	1
Наклон вперед из положения сидя.	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
Прыжки в длину с места.	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1
Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 16-18 м.	2
Обучение техники длительного бега.	1
Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700 гр (м), 500 гр (д).	1
Обучение техники эстафетного бега.	1
<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>
<b>Баскетбол</b>	<b>17</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1
Бег с изменением скорости и направления.	1
Ловля высоколетающих мячей.	1
Передача мяча двумя руками.	1
Бросок двумя руками сверху.	1
Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1
Обводка.	1
Вырывание мяча.	1
Ловля мяча в движении-остановка- бросок мяча в корзину в прыжке.	2
Броски мяча со среднего расстояния.	1
Штрафной бросок.	1
Бросок мяча в корзину одной рукой.	2
Учебная игра в баскетбол.	2



<b>Волейбол</b>	<b>7</b>
Основные способы перемещения волейболиста.	1
Нижняя прямая подача.	1
Прием мяча снизу.	1
Верхняя подача. Прием мяча сверху.	1
Нападающий удар.	1
Учебная игра в волейбол.	2
<b>Лыжи</b>	<b>22</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1
Основы техники спусков на лыжах.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Переход от одновременных ходов к переменным.	2
Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1
Передвижение на лыжах 3 км. (м), 2 км.(д) без учета времени.	1
Основы техники эстафетного бега.	2
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
Подъем скользящим шагом.	1
Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1
Повторное прохождение отрезков 300-400м. (м), 200-300 м. (д). 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1
Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3км. (м), 2км. (д) на время.	2
Освоение техники полуконькового хода.	3
Освоение техники конькового хода.	3
<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
Закрепление и выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». Захождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1
Повороты налево, направо при ходьбе и на месте.	1
Упражнения с гимнастическими палками.	1
Упражнения с набивными мячами.	1
Упражнения на гимнастической скамейке.	1
Длинный кувырок вперед. Кувырок назад.	2
Стойка на голове.	2
Переворот в сторону.	1
Прыжок ноги врозь через козла в длину (110 см.)	1
Прыжок согнув ноги через козла в ширину (110см).	1
Лазание по канату в два и три приема.	1
Комбинация из ранее изученных упражнений.	1
<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Равномерный бег 800 м.	1

Бег 30 м. (2-3 повторения).	1
Подтягивание на перекладине.	1
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1
Челночный бег 3x10.	1
Наклон вперед из положения сидя.	1
Прыжки в длину с места.	1
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150гр) в цель с 16-18 м.	1
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
Обучение техники эстафетного бега.	2
Всего:	<b>100</b>

### Календарно-тематический план

Наименование тем	Кол-во часов	Дата провед.	Фактическая дата	Виды, формы контроля.
<b>Легкая атлетика - 24</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	04.09		Фронтальный опрос
Равномерный бег 800 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	06.09		Дозировка движений
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	07.09		Корректировка движения
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	11.09		Дозировка движений
Бег на 60 м. (2-3 повторения).	1	13.09		Дозировка движений.
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1	14.09		Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1	18.09		Координация движения
Наклон вперед из положения сидя.	1	20.09		Тест на гибкость
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	21.09		Дозировка движений
Прыжки в длину с места.	2	25.09; 27.09		Корректировка движения
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	28.09		Дозировка движений
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	02.10		Дозировка движений
Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2	04.10; 05.10		Корректировка движения
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2	09.10; 11.10		Корректировка движения
Метание малого мяча	2	12.10;		Корректировка

(150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.		16.10		движения
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 16-18 м.	2	18.10; 19.10		Корректировка движения
Обучение техники длительного бега.	1	23.10		Корректировка движения
Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700 гр (м), 500 гр (д).	1	25.10		Корректировка движения
Обучение техники эстафетного бега.	1	26.10		Корректировка движения
<b>Спортивные игры - 24</b>				
<b>Баскетбол - 17</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1	06.11		Фронтальный опрос
Бег с изменением скорости и направления.	1	08.11		Корректировка движения
Ловля высоколетающих мячей.	1	09.11		Корректировка движения
Передача мяча двумя руками.	1	13.11		Корректировка движения
Бросок двумя руками сверху.	1	15.11		Корректировка движения
Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	16.11		Корректировка движения
Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1	20.11		Корректировка движения
Обводка.	1	22.11		Корректировка движения
Вырывание мяча.	1	23.11		Корректировка движения
Ловля мяча в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.	2	27.11; 29.11		Корректировка движения
Броски мяча со среднего расстояния.	1	30.11		Корректировка движения
Штрафной бросок.	1	04.12		Корректировка движения
Бросок мяча в корзину	2	06.12;		Корректировка

одной рукой.		07.12		движения
Учебная игра в баскетбол	2	11.12; 13.12		Корректировка движения
<b>Волейбол - 7</b>				
Основные способы перемещения волейболиста.	1	14.12		Корректировка движения
Нижняя прямая подача.	1	18.12		Корректировка движения
Прием мяча снизу.	1	20.12		Корректировка движения
Верхняя подача. Прием мяча сверху.	1	21.12		Корректировка движения
Нападающий удар.	1	25.12		Корректировка движения
Учебная игра в волейбол.	2	27.12; 28.12		Корректировка движения
<b>Лыжи - 22</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1	11.01		Фронтальный опрос
Основы техники спусков на лыжах.	1	15.01		Коррекция движений.
Одновременный бесшажный ход.	2	17.01; 18.01		Коррекция движений.
Переход от одновременных ходов к переменным.	2	22.01; 24.01		Коррекция движений.
Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1	25.01		Дозировка движений.
Передвижение на лыжах 3 км. (м), 2 км.(д) без учета времени.	1	29.01		Дозировка движений
Основы техники эстафетного бега.	2	31.02; 01.02		Коррекция движений.
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	05.02		Фронтальный опрос
Подъем скользящим шагом.	1	07.02		Корректировка движения
Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1	08.02		Корректировка движения
Повторное прохождение отрезков 300-400м. (м),	1	12.02		Дозировка движений

200-300 м. (д). 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.				
Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3км. (м), 2км. (д) на время.	2	14.02; 15.02		Дозировка движений
Освоение техники полуконькового хода.	3	19.02; 21.02; 22.02		Корректировка движения
Освоение техники конькового хода.	3	26.02; 28.02; 29.02		Корректировка движения
<b>Гимнастика - 15</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	04.03		Фронтальный опрос
Закрепление и выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». Захождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1	06.03		Корректировка движения
Повороты налево, направо при ходьбе и на месте.	1	07.03		Корректировка движения
Упражнения с гимнастическими палками.	1	11.03		Корректировка движения
Упражнения с набивными мячами.	1	13.03		Корректировка движения
Упражнения на гимнастической скамейке.	1	14.03		Корректировка движения
Длинный кувырок вперед. Кувырок назад.	2	25.03; 27.03		Страховка
Стойка на голове.	2	28.03; 01.04		Страховка
Переворот в сторону.	1	03.04		Страховка
Прыжок ноги врозь через козла в длину (110 см.)	1	04.04		Страховка
Прыжок согнув ноги	1	08.04		Страховка

через козла в ширину (110см).				
Лазание по канату в два и три приема.	1	10.04		Страховка
Комбинация из ранее изученных упражнений.	1	11.04		Страховка
<b>Легкая атлетика - 16</b>				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	15.04		Фронтальный опрос
Равномерный бег 800 м.	1	17.04		Дозировка движения
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	18.04		Корректировка движения
Подтягивание на перекладине.	1	22.04		Дозировка движения
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1	24.04		Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1	25.04		Координация движения
Наклон вперед из положения сидя.	1	27.04		Тест на гибкость
Прыжки в длину с места.	1	02.05		Корректировка движения
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	06.05		Дозировка движения
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	08.05		Дозировка движения
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2	13.05; 15.05		Корректировка движения
Метание малого мяча (150гр) в цель с 16-18 м.	1	16.05		Корректировка движения
Обучение техники эстафетного бега.	2	20.05; 22.05		Корректировка движения
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	23.05		Корректировка движения

## Методическое обеспечение курса

1) А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990
2) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
3) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт»2006
4) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
5) В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение1978
6) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение1968