

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
«Обвинская коррекционная школа - интернат»

Зам. директора по ВР
МОКУ «Обвинская школа- интернат»


Ибрагимова В.Д.
« 01 » 09 2020 г.

«Утверждаю»
Директор
МОКУ «Обвинская школа- интерна



Филимонова Н.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по общефизической подготовке
для детей с ограниченными
возможностями здоровья
«ОЛИМПИЕЦ»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель
учитель физической культуры
Мялицын Станислав Георгиевич

с. Обвинск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и методологической основой программы внеурочной деятельности являются:

- Закон Российской Федерации "Об образовании" (в действующей редакции);
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации №1598 от 19.12.2014 года «Об утверждении ФГОС начального общего образования для детей с ОВЗ»;
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации №1599 от 19.12.2014 года «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ» СанПиН 2.4.2.3286-15
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Адаптированная образовательная программа МОКУ «Обвинская школа- интернат»

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости

в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа составлена в поддержку Адаптированной образовательной программы КГБОУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ». Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - 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;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:
- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа рассчитана на два года.

Набор воспитанников в объединение проводится по их желанию, с учетом психофизических и интеллектуальных особенностей детей.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП:

1й год обучения 8-13 лет;

2й год обучения 9-14 лет.

Занятия в объединении проходят 3 раза в неделю, составляют по 1 академическому часу в каждой группе, наполняемость учебных групп – 11 человек

3 часа x 38 недель = 114 часов (на каждый год обучения)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Кегли или городки;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с корзинами;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого (базового) уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): бережное отношение к своему здоровью и т.д.

Вместе с тем реализация в полной мере данной программы внеурочной деятельности не исключает возможности выхода на начальные результаты второго уровня: (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом) развитие ценностных отношений, к своему здоровью и т.д. и результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): работы в команде и взятия на себя ответственности за других людей

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) .

Могут знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Могут уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; - группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
 - надевать и снимать лыжи;
 - переносить правильно лыжи;
 - выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
 - выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением.
 - определять ведущего;
 - проводить простую игру;
 - организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры;
 - подводить итог игры.
 - выполнять кувырок, «мост», стойку на лопатках, висы.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- - текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
 - текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
 - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
 - взаимоконтроль;
 - самоконтроль;
 - итоговый контроль умений и навыков;
 - контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

В группе второго года обучения постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Для этого осуществляется переход от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

На занятиях постоянно применяются обще и специально развивающие координационные упражнения

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Содержание программы общей физической подготовки

1 - 2 год обучения

1. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке (стадионе) – 2 часа

2. Физическая культура и спорт (теория) – 2 часа

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль - 2 часа

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь - 2 часа

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

5. Легкая атлетика – 29 часов

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Футбол (футзал) – 8 часов

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Изучение стоек игрока,

перемещений в стойке. Варианты ведения мяча

без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность

попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча,

остановка, удар по воротам. Позиционные нападения

без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой

и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам

мини-футбола. Правила ТБ.

7. Гимнастика – 16 часов

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.

Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

8. Настольный теннис – 8 часов

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя
- 2. Способы передвижений
 - а) бесшажный
 - б) шаги
 - в) прыжки
 - г) рывки
- 3. Способы держания ракетки
 - а) вертикальная хватка-«пером»
 - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- 4. Подачи
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- 5. Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
- 6. Технические приемы без вращения мяча
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
- 7. Технические приемы с верхним вращением
 - а) накат
 - б) топс- удар

9. Лыжи – 15 часов

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъемы ступающим шагом «ёлочкой», лесенкой, полуёлочкой». Попеременный двухшажный ход.

10. Баскетбол - 9 часов

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.
Учебная игра.

11. Волейбол (Пионербол) – 9 часов

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Календарно-тематическое планирование.

Группа ОФП (1й год обучения)

Тема занятия

1. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке (стадионе) – 1 час

2. Физическая культура и спорт (теория) – 1 час

3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

4. Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь- 1 час.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 15 часов

5. Техника безопасности, основные фазы ходьбы и бега.

6. Ходьба и медленный бег.

7. Техника бега. Кросс 300-500м.

8. Техника бега. Бег на короткие дистанции 30-60м.

9. Техника бега. Бег на длинные дистанции 2000- 3000 м.

10. Прыжковая техника. Прыжки в длину с места.

11. Прыжковая техника. Прыжки в длину с разбега.

12. Прыжковая техника. Прыжки в высоту.

13. Прыжковая техника. Многоскоки.

14. Техника метания. Метание малого мяча с места.

15. Техника метания. Метание малого мяча с разбега на дальность.

16. Техника метания. Метание теннисного мяча в цель с бм.

17. Специальные беговые упражнения.

18. Старт высокий и низкий.

19. Стартовый разгон.

ФУТБОЛ- 8 часов

20. Техника безопасности. Правила игры.

21. Изучение стоек игрока, перемещение в стойки.

22. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.

23. Удары поворота на точность попадания мячом в цель.

24. Комбинации :ведение, удар (пас).Прием мяча, остановка, удар по воротам.

25. Позиционные нападения без изменения позиции игроков.

26. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.

27. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.

ГИМНАСТИКА- 16 часов

28. Техника безопасности .

29. Строевые упражнения.

30. Общеразвивающие упражнения без предметов.

31. Общеразвивающие упражнения с предметами.

32. Общеразвивающие упражнения в парах.

33. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

34. Акробатические упражнения.

35.Общеразвивающие упражнения на снарядах.

36. Лазание по шведской стенке.

37. Лазание по канату.

38. Прыжки через скакалку.

39. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.

40. Прыжки через гимнастического козла.

41. Упражнения в висах, упорах.

42. Преодоление полосы препятствий.

43. Комплексные испытания по гимнастики.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 8 часов.

44. Техника безопасности. Правила игры.

45. Исходное положение (стойка).

46. Способы передвижений.

47. Способы держания ракетки.

48. Подача.

49. Технические приемы нижним вращением.

50. Технические приемы без вращения мяча.

51. Технические приемы с верхним вращением.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ- 15 часов

52. Техника безопасности в спортзале и на стадионе.

53. Физическая культура и спорт.

54. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

55. Правила соревнований.

56. Техника безопасности.

57. Построение и переноска лыж.

58. Снимание и надевание лыж.

59. Строевые упражнения с лыжами.

60. Повороты на месте.

61. Скользящий шаг.

62. Ступающий шаг.

63. Спуск в основной стойке.

64. Лыжные гонки 1 км.

65. Подъем ступающим шагом «елочкой».
 66. Подъем ступающим шагом «лесенкой».
 67. Подъем ступающим шагом «полуелочкой».
 68. Попеременный двухшажный ход.
 69. Лыжные гонки 2 км.
 70. Лыжные гонки 3 км.
- БАСКЕТБОЛ- 9 часов
71. Техника безопасности. Правила игры.
 72. Стойка баскетболиста, ходьба, бег.
 73. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком, повороты на месте (вперед, назад).
 74. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
 75. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.
 76. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
 77. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.
 78. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.
 79. Учебная игра.
- ВОЛЕЙБОЛ, ПИОНЕРБОЛ-9 часов.
80. Техника безопасности. Правила игры.
 81. Передвижение в стойках.
 82. Передача мяча.
 83. Атакующий удар.
 84. Подачи мяча.
 85. Блокирование атакующего удара.
 86. Индивидуальные действия.
 87. Командные действия.
 88. Учебная игра.
- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 14 часов.
89. Техника безопасности, основные фазы ходьбы и бега.
 90. Ходьба и медленный бег.
 91. Техника бега. Кросс 300-500 м.
 92. Техника бега. Короткая дистанция 30-60м.
 93. Техника бега . Бег на длинные дистанции.
 94. Прыжковая техника. Прыжки в длину с места.
 95. Прыжковая техника. Прыжки в длину с разбега.
 96. Прыжковая техника. Прыжки в высоту.
 97. Прыжковая техника. Многоскоки.
 98. Техника метания. Метание на дальность.
 99. Техника метания. Метание в цель с бм.
 100. Специальные беговые упражнения.
 101. Старт высокий и низкий.
 102. Стартовый разгон.

Библиографический список:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – X классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.