

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской  
Республики «Шарканская школа - интернат»

|   |  |  |
|---|--|--|
| ПРИНЯТО<br>Протокол заседания<br>Педагогического совета<br>от 31 августа 2023г. № 1 | СОГЛАСОВАНО<br>Заместитель директора<br>По УВР <br>Л.В. Горбушина<br>от 31 августа 2023г. | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор школы<br> А.Г. Караваяев<br>Приказ от 31 августа 2023г.<br>№ 171 |
|---|--|--|

**Рабочая программа**

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| Предмет                   | Физическая культура |
| Учебный год               | 2023-2024           |
| Класс                     | 9 класс             |
| Количество часов в год    | 68                  |
| Количество часов в неделю | 2                   |

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

Шаркан, 2023г.

## **Пояснительная записка**

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, 2000г. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Программа физического воспитания рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Программа может реализоваться с применением электронного обучения и дистанционными образовательными технологиями.

**Цель обучения:** социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

### **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 неразрывными, но связаны 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, 2000г.

## **Содержание программы 9 класса Гимнастика.**

### **1. Строевые упражнения**

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

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

#### **2.1 Упражнения на осанку**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

#### **2.2 Дыхательные упражнения**

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

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

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

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

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

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

Из исходного положения -палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

#### **Со скакалками.**

Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

#### **С набивными мячами.**

Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ноги туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

#### **Упражнения на гимнастической скамейке.**

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

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

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) -мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

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

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

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

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

### **8. Лазание и перелезание**

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх- вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

### **9. Равновесие**

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую(правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага "галоп" с левой -два шага "галоп" с правой -прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс -два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

### **10. Опорный прыжок**

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату

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

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршрутовка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

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

**Знать:** что такое фигурная маршрутовка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

**Уметь:** соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

### **Легкая атлетика**

#### **1. Ходьба**

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

#### **2. Бег**

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

#### **3. Прыжки.**

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).

Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка

## **5. Метание.**

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

**Знать:** простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

**Уметь:** бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 - девочки, 2-3 - мальчики).

Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее".

Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики) Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

**Знать:** как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

**Уметь:** выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

## **Спортивные и подвижные игры**

### **1. Волейбол**

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

**Знать:** каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

**Уметь:** принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

### **2. Баскетбол**

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

**Знать:** как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков движением и на месте с различных положений и расстояния.

### Подвижные игры и игровые упражнения

#### 1. Коррекционные

"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения"

#### 2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".

#### 3. С бегом на скорость

"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты

#### 4. С прыжками в высоту, длину

"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

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

"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер"

#### 6. С элементами пионербола и волейбола

"Ловкая подача"; "Пасовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

#### 7. С элементами баскетбола

"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

#### 8. Игры на снегу, льду

"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

### Учебно-тематический план 9 класс

| Виды программного материала | Количество часов | В том числе |          |
|-----------------------------|------------------|-------------|----------|
|                             |                  | Теория      | Практика |
| Легкая атлетика             | 16               | 2           | 14       |
| Спортивные игры             | 14               | 2           | 12       |
| Лыжная подготовка           | 22               | 2           | 20       |
| Гимнастика                  | 16               | 1           | 15       |
| Итого                       | 68               | 7           | 61       |

### Годовой план-график распределения учебного материала 9 класса

| Учебный материал  | 1 четверть |   |         |   | 2 четверть |   |         |   | 3 четверть |   |         |   | 4 четверть |   |        |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|------------|---|---------|---|------------|---|---------|---|------------|---|---------|---|------------|---|--------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                   | сентябрь   |   | октябрь |   | ноябрь     |   | декабрь |   | январь     |   | февраль |   | март       |   | апрель |   | май |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                   | 2          | 4 | 6       | 8 | 1          | 1 | 1       | 1 | 1          | 2 | 2       | 2 | 2          | 3 | 3      | 3 | 3   | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Легкая атлетика   | +          | + | +       | + | +          | + |         |   |            |   |         |   |            |   |        |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Гимнастика        |            |   |         |   |            |   |         |   |            |   |         |   |            |   |        |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Лыжная подготовка |            |   |         |   |            |   |         |   |            |   |         |   |            |   |        |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Игры              |            |   |         |   |            |   |         |   |            |   |         |   |            |   |        |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### Календарно-тематическое планирование

| Наименование тем           | Кол-во часов | Дата проведения | Виды, формы контроля. |
|----------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| Легкая атлетика – 12 часов |              |                 |                       |

|   |   |                         |                        |
|---|---|-------------------------|------------------------|
| Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.     | 1 | 04.09                   | Фронтальный опрос      |
| Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости.        | 1 | 07.09                   | Дозировка движений.    |
| Бег 30 м. (2-3 повторения).                                       | 1 | 11.09                   | Дозировка движений.    |
| Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.                | 1 | 14.09                   | Дозировка движений.    |
| Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.       | 1 | 18.09                   | Дозировка движений.    |
| Высокий старт, стартовые ускорения, 15-20 м. (3-4 раза).          | 1 | 21.09                   | Корректировка движения |
| Бег 1000 м. без учета времени.                                    | 1 | 25.09                   | Дозировка движений.    |
| Бег 60 м. (2-3 повторения)  | 1 | 28.09                   | Дозировка движений.    |
| Бег 1000 м. без учета времени.                                    | 1 | 02.10                   | Дозировка движений.    |
| Бег 1000м. с фиксированием результата.                            | 1 | 05.10                   | Дозировка движений.    |
| Обучение техники эстафетного бега                                 | 1 | 09.10                   | Дозировка движений.    |
| Метание малого мяча(150гр) в цель с 12-14 м.                      | 1 | 12.10                   | Дозировка движений.    |
| <b>Спортивные игры- 14</b>  |   |                         |                        |
| Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.       | 1 | 16.10                   | Фронтальный опрос      |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.   | 1 | 19.10                   | Корректировка движения |
| Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.             | 1 | 23.10                   | Корректировка движения |
| Вырывание мяча.   | 1 | 26.10                   | Корректировка движения |
| Выбивание мяча из рук.  | 1 | 30.10                   | Корректировка движения |
| Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.          | 1 | 02.11                   | Корректировка движения |
| Ведение мяча после его ловли на месте.                            | 1 | 13.11                   | Корректировка движения |
| Эстафеты с элементами баскетбола                                  | 1 | 16.11                   | Корректировка движения |
| Учебная игра в баскетбол  | 2 | 20.11<br>23.11          | Корректировка движения |
| Основные способы перемещения волейболиста.                        | 1 | 27.11                   | Корректировка движения |
| Верхняя передача мяча.  | 1 | 30.11                   | Корректировка движения |
| Нижняя прямая подача.   | 1 | 04.12                   | Корректировка движения |
| Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол                     | 1 | 07.12                   | Корректировка движения |
| <b>Лыжная подготовка – 20</b>                                     |   |                         |                        |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 11.12                   | Фронтальный опрос      |
| Освоение техники спусков на лыжах                                 | 1 | 14.12                   | Корректировка движения |
| Обучение одновременному бесшажному ходу.                          | 3 | 18.12<br>21.12<br>25.12 | Корректировка движения |
| Одновременно одношажный ход (совершенствование).                  | 3 | 28.12<br>11.01<br>15.01 | Корректировка движения |
| Обучать эстафетному бегу на лыжах.                                | 2 | 18.01<br>22.01          | Корректировка движения |
| Спуск в высокой стойке.   | 1 | 25.01                   | Корректировка движения |
| Преодоление бугров и впадин.                                      | 1 | 29.01                   | Корректировка движения |
| Поворот на параллельных лыжах.                                    | 1 | 01.02                   | Корректировка движения |
| Повороты переступанием  | 1 | 05.02                   | Корректировка движения |
| Подъем «лесенкой» по пологому склону.                             | 1 | 08.02                   | Корректировка движения |
| Торможение «плугом», «полуплугом».                                | 1 | 12.02                   | Корректировка движения |
| Передвижение на лыжах 1500м. в медленном темпе.                   | 1 | 15.02                   | Корректировка движения |
| Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6 раз)        | 1 | 19.02                   | Корректировка движения |
| Передвижение в быстром темпе 40-60м. 3-5 повторений за урок.      | 1 | 22.02                   | Корректировка движения |
| Правила соревнований по лыжным гонкам.                            | 1 | 26.02                   | Корректировка движения |
| <b>Гимнастика – 16 часов</b>                                      |   |                         |                        |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках                      | 1 | 29.02                   | Фронтальный опрос      |

|  |   |                |                        |
|--|---|----------------|------------------------|
| гимнастики   |   |                |                        |
| Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции.         | 1 | 04.03          | Корректировка движения |
| Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте | 1 | 07.03          | Корректировка движения |
| Упражнения с набивными мячами                                  | 1 | 11.03          | Корректировка движения |
| Кувырок назад из положения сидя                                | 1 | 14.03          | Корректировка движения |
| Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.                  | 1 | 18.03          | Корректировка движения |
| «Мост» наклоном назад с помощью.                               | 1 | 21.03          | Корректировка движения |
| Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.                     | 1 | 01.04          | Корректировка движения |
| Длинный кувырок вперед.  | 1 | 04.04          | Корректировка движения |
| Стойка на голове   | 2 | 08.04<br>11.04 | Корректировка движения |
| Переворот в сторону  | 2 | 15.04<br>18.04 | Корректировка движения |
| Лазание по канату в три приема.                                | 1 | 22.04          | Корректировка движения |
| Лазание по канату в два приема.                                | 1 | 25.04          | Корректировка движения |
| Равновесие на одной ноге «ласточка».                           | 1 | 02.05          | Корректировка движения |
| <b>Легкая атлетика – 6 часов</b>                               |   |                |                        |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1 | 06.05          | Фронтальный опрос      |
| Низкий старт, стартовый разбег.                                | 1 | 13.05          | Корректировка движения |
| Бег 30 м. с высокого старта.                                   | 1 | 16.05          | Корректировка движения |
| Техника прыжка в длину с места.                                | 1 | 20.05          | Корректировка движения |
| Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».                 | 1 | 23.05          | Корректировка движения |
| Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени.               | 1 | 27.05          | 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., Просвещение 1978
- 6) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение 1968